EL LIBRO DE LA SALUD DEL NIÑO

POR

GEORGE G. GROFF

SILVER, BURDETT & COMPANY

LIBRARY OF CONGRESS.

Chap. QP37 Copyright No.

Shelf, G87

UNITED STATES OF AMERICA.

EL LIBRO

DE LA

SALUD DEL NIÑO

POR

GEORGE G. GROFF

Doctor en Medicina y Cirujía

Catedrático de Ciencias Orgánicas de Bucknell University, Regidor de Instrucción Pública de Puerto Rico, Ex-Secretario de la Junta Superior de Sanidad de la misma Isla, Autor de "Higiene de las Aldeas," "Higiene de la Lechería," "Higiene de la Escuela," "Higiene del Soldado"

TRADUCIDO POR

SANTIAGO M. MORENO

SILVER, BURDETT AND COMPANY

NEW YORK BOSTON CHICAGO

51288

QP37
.G87

Library of Congress
TWO COPIES RECEIVED
SEP 24 1900
Copyright entry
Oct 18, 1900
No. A, 25878
SECOND COPY.
Delivered to
ORDER DIVISION,
NOV 17 1900

COPYRIGHT, 1900,
BY SILVER, BURDETT & COMPANY

Esta obra es propiedad exclusiva de los Señores Silver, Burdett & Company, de Nueva York, quienes se reservan cuantos derechos les corresponden con arreglo á la ley de propiedad intelectual de los Estados Unidos y á los convenios sobre la materia celebrados por este país con otras naciones.

PREFACIO

Como quiera que el plan del autor no ha sido otro que el de escribir un tratadito de higiene al alcance de los niños, haciendo caso omiso de sus padres ó instructores, se han evitado de intento en estas páginas los términos científicos y exposiciones confusas; dejándose fuera al mismo tiempo todas aquellas materias que tan tempranas inteligencias aun no son capaces de comprender.

Pues á nada conduciría, como no fuera sino á producir en los niños un daño aparente, dado que no son ellos los que allegan los alimentos que consumen, ni las telas con que visten, el decirles, v. gr., que no es bueno comer carne de puerco, si por ventura no es otra la que se les presenta, ó el insistir en que deben usar siempre ropa interior de lana, cuando tal vez no sea ésta la que se les proporciona.

Á esto se debe que el sistema más común en las obras elementales de higiene, haya sido el extenderlas á versar sobre estudios de Anatomía y Fisiología; mas el autor juzga preferible, y el niño la pasa mejor efectivamente, cuando no se le revelan muchos de los conocimientos que atañen á su estructura interna; siendo la Fisiología, por otra parte, como rama de la Química,

un asunto de comprensión harto difícil para las criaturas.

No acontece otro tanto, sin embargo, cuando se les instruye en lo que importa conocer para la conservación de la buena salud, cosa que fácilmente llegan á penetrar; y por eso el autor se ha concretado á exponer en la presente obrita, sólo aquellas materias de higiene personal de que los niños pueden darse cuenta sin ningún esfuerzo.

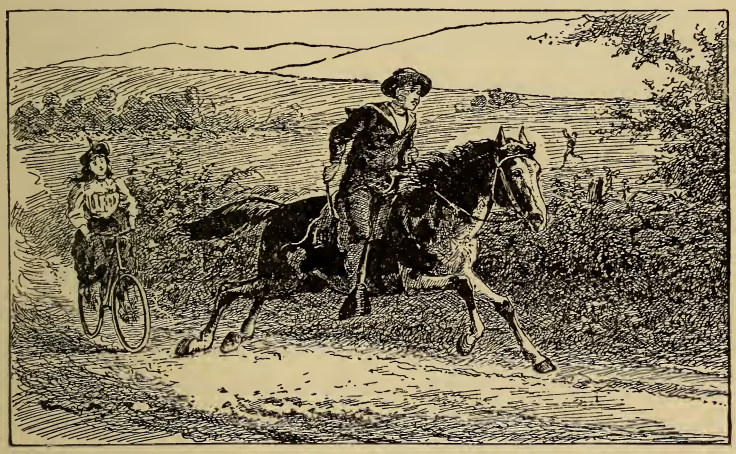
Tampoco se ha usado de diagramas descriptivos del cuerpo humano, porque el que esto escribe es de parecer que tales láminas, impresionando al niño, tienden á engendrar en su mente pensamientos mórbidos y perjudiciales.

San Juan, Puerto Rico,
Mayo, 1900.

ÍNDICE

Capítulo		*Página*
I.	El Trabajo y el Juego	7
II.	Los Alimentos que Consumimos	17
III.	El Agua que Bebemos	28
IV.	El Aire que Respiramos	36
V.	La Luz del Sol que Adoramos	49
VI.	El Reposo y el Sueño	55
VII.	El Cuerpo que Cuidamos	62
VIII.	La Ropa que Usamos	74
IX.	La Vista y el Oído	82
X.	La Voz	92
XI.	Venenos que Bebe el Hombre	98
XII.	Narcóticos que Usa el Hombre	107
XIII.	La Buena Salud	117
XIV.	Cómo Vivimos	127
XV.	La Vida Pura	136

EL LIBRO DE LA SALUD DEL NIÑO



CAPÍTULO I

EL TRABAJO Y EL JUEGO

El juego es natural; el trabajo es necesario. La inclinación al juego es propia y natural en los niños. El amor al trabajo no lo es tanto. Cuando las criaturas miran el juego con indiferencia, sus padres lo atribuyen á enfermedad ó excesivo cansancio. Conviene que los niños aprendan á trabajar, porque teniendo todos que someterse á esta ley cuando sean grandes, es

prudente acostumbrarlos al trabajo desde la tierna edad. También hay que considerar que cierta suma de trabajo es benéfica á lu salud. Mas ya que para ellos el correr y saltar tienen más encanto, hablemos primero de lo que se debe hacer para que el juego tienda á darles un desarrollo fuerte y saludable.

Lugares adecuados al juego. Los mejores sitios para jugar son los que están al aire libre, en el campo, donde el ambiente es puro y no hay el peligro de tranvías, coches ni carretones, como sucede en las ciudades. Pero como no todos los niños viven en semejantes lugares para gozar en sus pasatiempos de tan favorables condiciones, deberán los que residan en las ciudades proceder de la mejor manera, buscando para su solaz las plazas, solares abiertos ó calles. Sabiendo tener buen cuidado de sus vestidos, y apartándose de las malas compañías, sus padres no se opondrán á que salgan á jugar tan á menudo como sea prudente. Los niños que residan en lugares donde no sea posible estar al aire libre, tendrán por lo menos el recurso de poder salir á la calle á dar paseos acelerados. Esto les procurará aire fresco y un poco de ejercicio.

Los animales jóvenes aman el juego. También son amantes del retozo y de la alegría, los gatitos, falderillos, carneros y cabritos; los potros y marranitos; y otros varios animalillos. El perro joven expresa con sus saltos y ladridos el júbilo que le produce el juego. Otos hay menos bulliciosos; pero si bien á todos les gusta jugar, á ninguno de ellos le fué dado el don de la

risa ni de las exclamaciones. Sólo los seres humanos tienen esta facultad.

Horas del trabajo y el juego. Es prudente que los niños obedezcan siempre á sus padres; y que cuando la voz de papá ó mamá les ordene trabajar, lo hagan de buen grado, dejando para después sus distracciones. No se debe pensar en el juego á la hora de la escuela, como ni tampoco á la de tomar el alimento, ni cuando hay enfermo en casa, á quien el ruído pudiera ser incómodo. Cuando los niños reciban permiso de jugar, aquél será el momento oportuno para dar principio á sus pasatiempos libremente. Y entonces es preferible jugar de buena gana que sentarse á leer, porque el juego da reposo á la mente, la hace más apta para el estudio, y luego se aprende más que si se estuviera uno sentado y quieto en un rincón del aposento. También en los días de fiesta deben los niños buscar momentos placenteros mediante el juego. Esto es bueno, porque los dejará mejor dispuestos para sus nuevos estudios.

Del trabajo y el juego á sus horas. Cuando se juega, se deben olvidar las tareas y lecciones de la escuela; y cuando se trabaja, vice versa, no se debe pensar en el juego. Las siguientes máximas encierran un buen consejo á este respecto:

Trabaja, niñito,
Y juega después —
Dice un cantarcito
Del idioma inglés.

Trabaja con juicio
Y formalidad,
« Que madre del vicio
Es la ociosidad »

Y juega, rejuega,
Juega sin cesar,
Cuando la hora llega
De reir y saltar.
Esta es la manera
De hallarse feliz,
Para quien no quiera
Caer en desliz.

Las horas pasadas
En triste inacción,
Por Dios son lloradas
E inútiles son.
Trabaja, niñito,
Y juega después —
Dice un cantarcito
Del idioma inglés.

De los buenos pasatiempos. Los niños deben procurarse juegos y ejercicios que sean benéficos, alejándose de los que pudieran causar daño á ellos mismos ó á los demás. Los paseos hacen mucho bien, como las subidas á lomas y montañas y las excursiones en busca de flores y minerales. El montar á caballo es otro excelente ejercicio; y muy agradable sería que los niños montaran con más frecuencia. La bicicleta proporciona á su vez un provechoso ejercicio, siempre que al montarla no se comprima el pecho ni se arqueen los hombros. No son de igual ventaja ni ejercitan tanto los paseos en coche, si bien es verdad que éstos hacen respirar un aire puro. El remar y nadar son recomendables; y en tales ejercicios deberían adiestrarse las hembritas y varoncitos que viven cerca de corrientes de agua.

Otros buenos ejercicios. Se pueden citar, además, como útiles para los niños, todos los diferentes juegos de pelota que se conocen, aunque algunos, por lo ásperos, son impropios de las niñas. Los juegos de la raqueta en prados, el de la vilorta y el croquet, proporcionan placer y buen ejercicio. Los quehaceres

domésticos para las niñas, y los de jardinería para los varoncitos, son recomendables por vía de labor ligera. Todos los ejercicios físicos y gimnásticos, bajo la dirección del maestro, tienden á desarrollar el cuerpo; y por lo mismo convendría que los niños los practicaran con buena afición; pero sin hacer travesuras ni maromas peligrosas en el gimnasio.

Pasatiempos para países cálidos. En los trópicos, como también en ciertas regiones de la zona templada, hace un calor extremado para entretenerse en juegos activos durante el medio día; mas siendo en aquellos lugares frescas y agradables las mañanas y las tardes, los niños pueden jugar cómodamente á estas horas. Los largos paseos de tarde y de mañana son saludables. Se puede jugar á la pelota; montar en los mansos caballitos que abundan en tales parajes, ejercicio que es provechoso; y jugar á la cometa, que también es pasatiempo entretenido.

Juegos peligrosos. Los hay que se deben evitar por lo que tienen de riesgosos, tales como el encaramarse en árboles y azoteas; el caminar por las cercas; ó provocar á los animalitos inocentes, reses, perros, etc., hasta enfurecerlos. Es acto de imprudencia el ir á nado hasta las partes hondas ó de rápida corriente, cuando todavía no se sabe nadar bien. Se deben rehusar todos los juegos de mal género en que los niños podrían hacerse daño á sí mismos ó á los demás. Nunca es sensato arrojar piedras, ladrillos ni fragmentos de vidrio á otros niños, porque á muchos se les ha sa-

cado un ojo de esta manera, mientras otros han sido muertos al recibir en la cabeza el golpe de una piedra ú objeto cortante. Tampoco es bueno saltar de pronto sobre otro niño, ó derribarle al suelo de modo brusco, porque se le podría ocasionar una desgracia para toda su vida. Es bueno, en fin, tener prudencia en los juegos para no lastimar á nadie.

Precauciones para la salud. Los niños se sofocan frequentemente cuando están jugando. En tales casos, no se debe tomar agua fría, ni otro líquido alguno, muy pronto y en demasiada cantidad, como ni tampoco permanecer de pié, al sentirse sofocado, en sitios por donde crucen corrientes de aire, ni tomar asiento para refrescarse. Lo mejor es estar en movimiendo hasta que poco á poco pase la sofocación. Concluído el juego, se deberán poner sus chaquetas; y en días destemplados harán bien mientras estén jugando el aire libre en no quitarse los sombreros. Es muy expuesto el sentarse ó acostarse en un suelo húmedo, porque en éste no hay calor, ni se halla lo bastante seco para que su contacto deje de ser peligroso al cuerpo. No es así en la época de la seca, en la cual no hay este peligro, ó sea en los meses de Noviembre á Abril.

Conviene jugar sin violencia. Los niños harán bien en guardar en sus juegos cierta moderación, pues cuando se excitan demasiado, se producen en el corazón violentas palpitaciones contra el pecho, lo cual es de peligro. En caso de sentirse torcido algún tendón de la

rodilla ó del tobillo, se remediará el mal descansando un poco y no volviendo muy pronto al juego. Si de repente se sintiera el cuerpo friolento, aun no estando enfermo, se le hará entrar en calor y se sentirá mejorado, dándose un paseo al aire libre. En todos los ejercicios que se hagan, ya de pié, sentado ó andando, es bueno llevar erecta la cabeza y los hombros echados hacia atrás. Tal es la postura correcta. Y es conveniente, para que los niños se acostumbren á permanecer derechos, que en sus proprias casas ejerciten esta actitud, caminando al efecto con un libro equilibrado sobre la cabeza.

Por lo que conviene que todos jueguen. Es prudente dar á las criaturas horas de recreo, porque el juego es en ellas lo más propio y natural. Los niños más juguetones llegan á ser los mejores estudiantes. Los hombres y las mujeres tienen que ser fuertes y saludables para ser capaces de desempeñar sus faenas en la vida, y el juego los hará vigorosos, sanos y buenos, así como también felices.

Bienes que nos dejan el juego y el trabajo. Los pasatiempos y los quehaceres hacen muchas cosas que nos convierten en más benévolos y dichosos. En lo que sigue se verán algunas:

1. Dan calor al cuerpo cuando hace frío. No es saludable sentirse friolento.
2. Facilitan la digestión de los alimentos mejor que cuando estamos sentados ó sin hacer nada.

La falta de buena digestión produce malestar y pérdida de apetito; y entonces ya no es posible gozar de la vida.

3. Por medio del trabajo y del juego respiramos más aire, lo cual nos hace mucho bien.

4. Ambos ejercicios nos hacen sudar, y esto es benéfico, porque con la transpiración salen los residuos del cuerpo. Cuando se trabaja y se juega bastante para entrar en sudor todos los días, se siente el cuerpo más sano y satisfecho. Tanto el trabajo como el juego nos distraen de las preocupaciones y ansiedades de la vida. Las personas que trabajan y se ocupan en algo de provecho, son las más felices. Los niños que juegan, después de aprendidas sus lecciones, no se acuerdan ya de sus trabajos, procurándose así el descanso de la mente. Y después de sus pasatiempos se sentirán más aptos para el estudio. Es bueno tener presente esta máxima:

> A las manos ociosas,
> Dales el diablo á hacer muy malas cosas.

y esta otra:

> Un reloj sin manecillas, es visible,
> Que ya andando ó parado es inservible.

Hay algunas razas más fuertes que otras. Los hombres de la raza inglesa son grandes, vigorosos é inteligentes; y, tal vez, entre los demás pueblos, son los que en sus escuelas dedican más atención al juego. Los griegos de la antigüedad tenían en su nación los juegos

más famosos del mundo; y su raza fué muy celebrada por su belleza y vigorosidad. Eran también los hombres más sabios de su época. Los indios de América, que pertenecían á otra raza corpulenta y bien formada, tenían por costumbre jugar al aire libre. En los pueblos en que el juego es escaso, por el contrario, los hombres son pequeños, débiles y hasta propensos á caer en la indolencia.

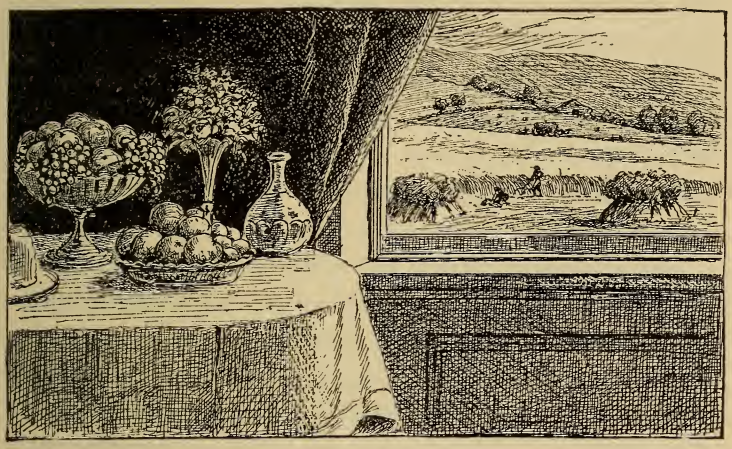
Lo que conviene para ser fuerte. Contados son los niños que no quisieran ser fuertes y saludables. Hé aquí algunos consejos para ayudarlos á lograr este deseo:

1. La comida debe consistir de alimentos sanos y simples, en vez de pasteles, panecillos ú otras golosinas.
2. Se debe estar al aire libre lo más que sea posible.
3. Es bueno trabajar en algo útil y jugar todos los días.
4. Se debe tener el cuerpo siempre limpio.
5. Es necesario acostarse temprano para descansar bastante y levantarse despejado por la mañana.
6. No es prudente el uso del alcohol ni del tabaco, como ni tampoco beber café ni té muy cargados, pues no siendo éstos verdaderos alimentos, resultan perjudiciales en los niños. Las personas grandes pueden hacer muchas cosas que á ellas no hacen daño; pero que en

los niños serían de mala consecuencia. El ron y el tabaco, por ejemplo, podrían matar á una criatura. Esto, lejos de beneficiarlas, les causa mucho estrago. El café muy fuerte y el tabaco impiden el crecimiento de los niños.

CUESTIONARIO

1. ¿Por qué es bueno que jueguen los niños?
2. ¿Cuál es la mejor hora de recreo?
3. ¿Cuáles son los ejercicios más convenientes?
4. Nombrad algunos pasatiempos buenos y otros peligrosos.
5. ¿Cómo se debe jugar?
6. ¿Qué beneficios nos resultan del juego y el trabajo?
7. Decid de qué manera crecen fuertes los niños.



CAPÍTULO II

LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS

¿Por qué comen los niños? Habrá alguien que diga, sin pararse á meditar: «¡Toma! comemos porque los alimentos son sabrosos.» Pero es el caso que no debemos hacerlo con el sólo objeto de complacer el paladar; pues son varios los motivos que imponen á los niños la necesidad de comer. Se come, en primer lugar, para que el cuerpo crezca. Los alimentos que consumimos se convierten en sangre, de la cual se forman la carne y los huesos. La sangre hace que el cuerpo crezca y siga creciendo, hasta llegar á su completo desarrollo. Después, ya no crece más. Se come,

también, porque, siendo así que tanto en las personas grandes como en las pequeñas, las partes del cuerpo se desgastan, son los alimentos los que vienen á reparar esta pérdida. Del mismo modo que todos hemos visto cómo se arruina el cutis de la superficie, saben los médicos que las partes interiores del cuerpo se desgastan igualmente, quedando destruídas aún más pronto que las exteriores. Comemos, por consiguiente, á fin de reparar todas estas pérdidas.

Los alimentos tienen otro objeto. Es más todavía lo que se debe á los alimentos. Durante su transformación en sangre, y sucesivamente en carne y huesos, se produce el calórico. Casi todo el calor de nuestro cuerpo dimana de los cambios que se verifican en lo que comemos. Cuando se tiene hambre, se siente frío, más y más cada vez, hasta que, no siendo ya posible conservar ningún calor, sobreviene la muerte, más bien de frío que de hambre. Otro bien que de ellos nos resulta es que nos dan fuerza. Toda la energía necesaria para caminar, estar parado, correr, jugar y estudiar, viene de los alimentos que consumimos. Esta fuerza se produce en nuestro cuerpo, algo así como el fuego determina el vapor de una caldera. Se vé, por lo dicho, que los alimentos hacen crecer y reparan las pérdidas del cuerpo, dándole calor y fuerza para el trabajo. Y se comprende cuán grande es la importancia de saber en qué consisten los de buena clase, pues al paso que de los propios se deriva un beneficio, los de mala consistencia hacen daño.

Lo que hace la alimentación.

1. Hace crecer el cuerpo.
2. Repara las pérdidas del mismo.
3. Le da el calor que necesita.
4. Y le da también la fuerza que toda persona ha menester para ser capaz de trabajar, jugar y hacer algo.

Lo que deben comer los niños. Los padres de familia tienen el deber de procurar una buena alimentación para sus hijos, deber con que de buena voluntad cumplen la mayor parte de ellos. Los niños, á su vez, deben comer lo que se les presenta; y si tal cosa no les gustare, es bueno que poco á poco se acostumbren á vencer la repugnancia. El gusto se puede educar á casi todas las comidas. La manera de adquirir la costumbre de que cualquier alimento cuadre al apetito, es comiendo un poco de lo que se ofrezca por primera vez, sólo lo que el gusto pueda pasar, que antes de que uno se dé cuenta, acabará por gustarle aquel alimento. Así sucede que muchos niños rehusan al principio la grasa de la carne, la leche, los ostiones, cebollas, etc., cosas todas éstas muy alimenticias y que se deben comer. La alimentación ha de ser variada. Por eso no es bueno adquirir el mal hábito de tomar de una sola cosa cuando se está á la mesa. El niño que tiene esta mala propiedad nunca llega á ser tan robusto, ni de tan buen color, ni tan feliz como el que toma diferentes alimentos. La grasa de la carne es muy valiosa. Todos los niños deben comerla. Dicen algunos médicos que los que se nutren de esta grasa están más al

abrigo de las enfermedades que los que la rehusan. Es bueno, por consiguiente, tomar un poco de ella todos los días; pues pronto acabará por hallársele tan buen gusto como á la mejor mantequilla.

Para todas las personas, en fin, son preferibles los alimentos simples á los pastelillos, panecitos y ricos manjares; pero principalmente tratándose de los niños, porque éstos crecen en mejores condiciones cuando se nutren de comidas sanas y sencillas.

La tierra produce varias clases de alimentos. Si nos detenemos á meditar por un momento, veremos que de la tierra brotan en gran variedad los productos que forman nuestra alimentación. De ella nacen, en efecto, los granos de que se saca la harina y numerosas frutas y vegetales. Tenemos, además, la carne de los animales que la habitan, y la de los peces del mar. Todo esto, que es muy valioso, está destinado al sustento humano. Empero leyes y costumbres malas, al par que la ignorancia de lo que exige el cuerpo, han hecho que la gente de algunos países consuma muy pocos de estos artículos. Así, personas que podrían tenez maíz en abundancia, se contentan con arroz, el cual no nutre lo bastante. Todos los granos, vegetales y carnes, por último, son muy útiles. De ellos se deben formar nuestras comidas.

Cómo se debe comer. Conviene hacerlo poco á poco, á efecto de masticar bien los alimentos, y para que éstos pasen al estómago completamente mezclados con los líquidos de la boca, ó sea lo que se llama

« saliva.» Á fin de que la comida se convierta en sangre, es preciso, antes de su absorción, masticarla bien y que esté perfectamente mezclada con la saliva. Sólo entonces es cuando los jugos del estómago y de los intestinos pueden ejercer su acción, transformándola pronto en líquido, el cual á su vez pasa á formar parte de la sangre.

Una mala propiedad. Como toda la saliva que se forma en la boca es un líquido muy importante, nunca es bueno desperdiciarla. Los niños que constantemente están escupiendo, no tan sólo se hacen antipáticos por su suciedad, sino que tan mala costumbre acaba por dañarlos. El cuerpo tiene necesidad de toda la saliva que se produce; y es cosa muy fea que los niños estén siempre escupiendo y gargajeando, porque éstos son habitos muy repugnantes.

Tampoco es bueno jugar á la hora de comer, pues ello da ocasión muchas veces á que los alimentos se vayan por la tráquea, obstruyendo la garganta y produciendo en el niño una sofocación que hasta podría causarle le muerte. No hay inconveniente en hablar cuando se está á la mesa; pero no demasiado; y antes sería mejor prestar atención á lo que conversan las personas mayores, porque de esta manera se aprende mucho. Por último, es una malacrianza hablar con la boca llena de comida.

Cosas de comer impropias de los niños. No es prudente servirse de las frutas ú otras golosinas que se encuentren en la calle, á menos que puedan limpiarse

Las frutas verdes ó pudridas son malsanas. Muchos niños han perdido la vida por comerlas, cuando no han podido lograr otras mejores. No es bueno comer dulces, panecillos ni pasteles con exceso. Los padres saben por regla general el límite prudente en estas cosas; y los niños deberán conformarse con la parte que se les asigne. No se debe comer de nada que antes haya sido usado por personas enfermas. Del pimiento, la sal, el vinagre, la mostaza, las salsas picantes y otros artículos parecidos, que á veces se encuentran en la mesa para avivar el apetito, no tienen necesidad los niños. En ellos, la falta de gana de comer, no proviniendo de enfermedad, es cosa que se remedia saliendo á jugar al aire libre. Tampoco tienen necesidad del tabaco, té, café ni alcohol, todo lo cual, incluso el té y el café, son cosas que se deben evitar por perjudiciales. La destemplanza de cuerpo se remedia dando á beber al niño agua tibia con leche y azucarilla. Para estos casos, la leche caliente es también muy buena y recomendable.

Cosas que conviene recordar. No se debe coger la comida con los dedos. No es de buena forma dejar caer el tenedor sobre el vestido, ni al suelo. No es propio correr con la boca llena de comida. Es bueno lavarse las manos y la cara antes de sentarse á la mesa. Se debe comer despacio; y, por último, no es propio hacer ruído alguno desagradable con la boca, mientras se está masticando la comida.

Cuánto se debe comer. Cuando se come despacio, el apetito disminuye gradualmente; y entonces la mayor

parte de las personas saben detenerse á tiempo, sin extralimitarse en la comida. Rara vez sucede que beba uno más agua de la necesaria, ó hasta sentirse incómodo por efecto de un excesivo abuso de este líquido. Pues de igual modo, es impropio comer exageradamente y hasta sentirse incapacitado para trabajar ó jugar después. Esto se llama glotonería. Los niños bien educados no deben dar lugar á que se les aplique esta mala nota.

Es de desearse que los que estén saludables coman con buen apetito á sus horas; y si esto no fuere posible, será debido, ya á falta de suficiente ejercicio al aire libre, ya por haber tomado mucha merienda antes de la comida, ó ya, en fin, porque no se sientan bien y ello sea la causa del desgano. Siempre que tengáis inapetencia, no habiendo una razón aparente que lo motive, trabajad más, jugad más al aire libre; y continuad de esta manera hasta que os vuelva la gana de comer, la que generalmente aparecerá al poco tiempo.

Las comidas pesadas, á deshoras de la noche, son inconvenientes. No pocas veces, para estimular á los niños á tomar alimentos en las altas horas de la noche, hemos oído que se les dice: « Anda, come bien, y cuando te duermas verás á tus abuelitos » . . . Efectivamente, un estómago repleto produce pesadillas. ¡Cuánto mejor no sería para todos un almuerzo sano y sustancial! De éste derivamos la fuerza necesaria para cumplir nuestros trabajos durante el día. Si os faltare el apetito para almorzar muy de mañana, levantaos más temprano, y salid á dar algunas carreritas al aire

libre, antes del almuerzo. En resumen, no es bueno para ningún joven almorzar sin hacer antes algún ejercicio fuera de casa.

Las costumbres varían según las naciones. Se sabe que los indios de Norte-América tenían la costumbre de comer cuantas veces sentían hambre. Tal hábito no podría avenirse con la vida de los pueblos civilizados. En el Norte de Europa se sirven ordinariamente tres comidas. La primera se llama el almuerzo, la segunda la comida, ó merienda, y la tercera la sopa (cena) comida ó té. Además de ésto, las personas dedicadas á trabajos duros, toman otras meriendas á mañana y tarde, haciendo así cinco comidas al día. En el Sur de Europa, como en Hispano-América, se hacen ordinariamente dos comidas. Por la mañana, después de levantarse, toma uno el desayuno, que consiste en una taza de café ó chocolate y panecillos; poco antes del mediodía « el almuerzo »; y por la tarde « la comida.»

Cuándo se debe comer. Las personas mayores toman sus comidas, por lo regular, á horas señaladas, y no á otras, salvo raras ocasiones; pero como los niños, cuando están entregados al estudio ó al juego, tienen hambre más á menudo, se les podrá dar una merienda después del medio día, lo cual es necesario, tanto para satisfacer el hambre en ellos, cuanto para el desarrollo físico. Mas se deberá evitar el exceso, á fin de que la merienda no los deje desganados para la hora de comer, en cuyo caso haría más daño que provecho.

Cuando se trabaja mucho, se siente hambre más frecuentemente que á otras horas. El que esto escribe, recuerda una vez que, hallándose empeñado en la ascensión á una montaña, á cada paso que escalaba, sentía hambre más y más: era debido al severo trabajo impuesto al cuerpo, el cual, al sentirse extenuado, tenía necesidad de los alimentos para la reparación de sus fuerzas.

¿Dos ó tres comidas? En los pueblos en que se sirven tres comidas, se ven hombres de estaturas más corpulentas y robustas; siendo éstos, según parece, los que pueblan hoy en día una gran extensión del mundo. Toda persona que se consagra á un excesivo trabajo corporal ó mental, ha menester de una alimentación considerable para su sustento. Y es muy posible que los pueblos del Sur de Europa y de Hispano-América, fueran más fuertes y mejor desarrollados, si en aquellas regiones se acostumbrara tomar un desayuno sano y sustancial antes de dar principio á las faenas del día. Éste es un tema digno de atención, porque deber de todos es el procurar que sus cuerpos gocen de buena salud, vigorosidad y belleza hasta donde sea posible.

Del apetito. Nos ha sido dado el apetito para obligarnos á buscar la comida que necesitamos para nuestro propio sustento; pues si no sintiéramos hambre y sed, nunca sabríamos cuando requiere el cuerpo el alimento y la bebida; y hasta habría perezosos que no pusieran nada de su parte para procurarlos, ó que les importase poco prescindir de ellos, acabando por morir, puesto

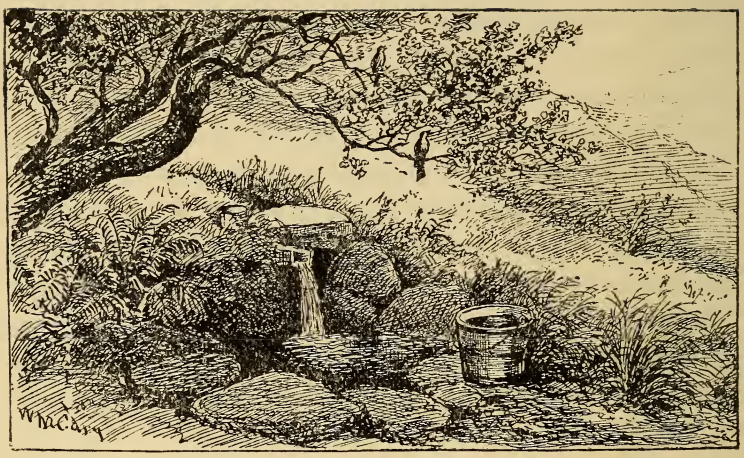
que el hambre no vendría á exigirles la alimentación. Mas no se nos ha dado para que, complaciéndolo, tratemos sólo de halagar nuestros caprichos. El gusto es uno de los placeres más bajos de la vida. Está bien que el alimento sano nos proporcione satisfacción; pero no debemos fijar todos nuestros sentidos en este placer, porque, al hacerlo así, nos rebajamos al nivel de los seres irracionales que nos rodean. Hay gustos y apetitos que son naturales, al paso que otros pueden ser cultivados; y es un hecho bien extraño que muchas cosas que al principio eran repugnantes, llegan á ser á poco las más agradables, apegándonos tanto á ellas que ya no nos es dable resistir el afan con que las buscamos. Tal se observa á propósito del alcohol y del tabaco, que siendo para casi todos desagradables al principio, después de usados una sola vez, acabamos por habituarnos á ellos, siendo dominados por el vicio que en nosotros engendran. Por eso será bueno no probar estas cosas; pues esperamos que ningún niño que lea esta obrita, habrá de querer pasar por la vergüenza de verse convertido en esclavo de semejantes plantas y drogas venenosas, que no otra cosa son el alcohol y el tabaco. Muy poco es el bien que hacen en el mundo, y mucho en cambio los males que ocasionan. Es mejor, por lo tanto, no tocarlos para nada.

Del clima y la alimentación. En las regiones frígidas del Norte, los esquimales viven solamente de la grasa de la carne, y del aceite, porque es todo lo que tienen á su alcance; estando ya habituados á este género de alimentación desde su niñez. Se ven obligados,

además, á semejante comida, para retener el calórico de sus cuerpos. En los países templados, y en los tropicales, los habitantes comen frutas, vegetales y arroz, lo que se debe á la facilidad con que en las citadas regiones se obtienen estos alimentos. Pero es muy posible que los esquimales fueran mejores, si contaran para su alimentación con algunos de los granos, vegetales y frutas que se producen hacia el sur; y, á su vez, que los habitantes de los trópicos fuesen más fuertes, si comieran más trigo y maíz, así como también las frutas de la zona templada, y pescado y carne en sanas y frescas condiciones. Los alimentos salados nunca son tan provechosos para el sistema como los frescos.

CUESTIONARIO

1. ¿Por qué comemos?
2. ¿Qué hace la alimentación en nuestro cuerpo?
3. ¿Qué cosas deben comer los niños?
4. Nombrad algunos de los alimentos que produce la naturaleza.
5. ¿Cómo se debe tomar la comida?
6. Nombrad algunos de los alimentos que se deben evitar.
7. ¿Cuáles son las horas de comer acostumbradas en diferentes países?
8. ¿Deben comer los niños cuando tienen hambre?
9. ¿Para qué sirve el apetito?
10. ¿Qué influencia ejerce el clima en los alimentos que son necesarios?



CAPÍTULO III

EL AGUA QUE BEBEMOS

La bebida de la naturaleza. Todos los seres que conocemos en el reino animal, tienen necesidad de alguna bebida. La naturaleza no da sino una: el agua.

En el agua cristalina
De incomparable pureza,
Nos da la naturaleza
Algo de esencia divina;
De los bienes que origina
Mil pruebas el hombre tiene,
Pues ella es lo que conviene
Para la salud humana, —
Cuando de la tierra mana,
Cuando de los cielos viene!

S. M. M.

El hombre ha inventado numerosas bebidas; pero ninguna es tan refrescante, cuando tenemos sed, como el agua fresca. ¡Cuán agradecidos debemos estar de vivir en una tierra donde el agua es buena y abundante! Pues hay regiones en el mundo en que la gente halla con dificultad este líquido tan necesario. La privación del agua produce la sed, sensación tan terrible cuando no podemos aplacarla, que ella es causa de los más crueles sufrimientos, arrastrando á los hombres á la locura, y hasta á matarse entre sí, por efecto de la desesperación que se apodera de ellos.

Lugares en donde el agua es buena. En la mayor parte de los países, el agua de los manantiales y de las corrientes que bajan de las montañas, en el campo, donde vive poca gente, es buena; pero en otros puntos, donde el suelo contiene sal, la que se encuentra es de sabor amargo é inadecuada á la bebida. Los pozos de gran profundidad dan por lo general un agua refrescante y agradable al paladar. La de los poco profundos se encuentra minada de impurezas. También los pozos de las ciudades y aldeas encierran aguas impuras, lo cual es debido á que las inmundicias de aquellas poblaciones, filtrándose por el suelo, acaban por hallar acceso á dichas aguas.

El cuerpo necesita mucha agua. Todas las partes de nuestro cuerpo están llenas de agua en abundancia: casi toda la sangre es agua; la carne está formada de agua en gran proporción; y hasta los mismos huesos y los dientes la contienen en suma considerable. Esta

agua sale y se pierde de nuestro cuerpo á cada momento. De los pulmones y de la piel brota en forma invisible. Si respiramos sobre un cristal frío, veremos que su superficie se humedece con el agua de nuestro aliento. También los riñones la desalojan constantemente. Así es que, día tras día, el cuerpo pierde varias libras de este líquido precioso.

El cuerpo, como el campo, ha menester de gran cantidad de agua para conservarse en estado de floreciente crecimiento. Todos sabemos que el jardín recibe el rocío de la noche, y de cuando en cuando el riego bienhechor de la lluvia. Pues así como es ella indispensable para que crezcan lozanas las plantas del jardín, también es necesaria al cuerpo. No dando á éste toda el agua que requiere, no crecerá como es debido, ni podrá conservar su buena salud.

Y es cosa tan importante que bebamos agua, como el comer sólidos alimentos, porque éstos, ciertamente, sin el auxilio de aquella, no nos darían la propia nutrición.

Lo que hace el agua en el cuerpo.

1. Lo nutre lo mismo que los alimentos.
2. Disuelve en él las substancias, como el azúcar se disuelve en el té ó café.
3. Adelgaza la sangre, restituyéndola á su estado normal.
4. Se lleva los residuos del organismo.
5. Y cuando transpiramos, al pasar ella por los poros de la piel, ejerce un influjo refrescante en todo nuestro ser.

Debemos beber agua pura. Sin embargo de que nadie ignora lo inconveniente que es el hacer uso de alimentos malsanos, porque nos exponemos á contraer enfermedades, cuán general es el descuido tratándose del agua que bebemos. No es bueno servirse de la que haya permanecido durante la noche en el cuarto de dormir, porque ya por la mañana no se encuentra pura. Tampoco se debe tomar de la que haya bebido algún enfermo, para no contraer su afección. Es prudente examinar el vaso en que se va á beber, pues algunas veces contiene huevecillos de insectos y gusanos, que nos harían daño si los tragásemos. En caso de que forzosamente tengamos que beber agua fangosa, será mejor filtrarla antes, ó por lo menos dejar que se asiente el fango en el fondo del vaso. En los lugares públicos, es necesario tener cuidado de no usar los vasos sucios del aguaducho; y, al efecto, es una precaución prudente, cuando se viaja, el llevar uno mismo su propio vaso, para estar seguro de que se bebe en uno limpio. Los pozos y las aljibes deben ser sometidos á limpieza de cuando en cuando.

Por lo que es peligrosa el agua impura. Se cree que los gérmenes de muchas enfermedades, tales, entre otros, como el de la fiebre tifoidea, el de la disentería y el cólera, entran en nuestro cuerpo con el agua que bebemos. Teniendo cuidado de no tomar sino comidas y aguas limpias, se podrán evitar estas enfermedades. Además, en el agua sucia se encuentran los llamados parásitos, los cuales se trasmiten también al cuerpo cuando se bebe el agua que los contiene.

Cuando se debe beber. Es sano tomar agua, generalmente, cuando la sed nos hace apetecerla. No hará daño alguno á la hora de la comida, tomándola á medida que se come. El deseo del agua es menos vivo cuando se come despacio, que cuando se traga muy de prisa. Podremos servirnos de ella durante las comidas, siempre que la tomemos con moderación. Por la mañana, al levantarse, es muy saludable tomar un vaso de agua fresca, así como también á la hora de acostarse. La abundancia de agua pura en la sangre, efectivamente, es uno de los mejores medios conocidos para estimular la buena salud. Al tomar agua helada, se deberá tragar despacio, sin beberla en excesiva cantidad á un mismo tiempo. En caso de sofocación, producida por el trabajo ó el juego, hay que abstenerse de tomar agua fria; pues de la falta de observancia de esta regla suelen sobrevenir malos resultados. Cuando los niños expresen el deseo de tomar té ó café, sus padres deberán darles, en vez de esto, agua tibia con leche y azucarilla. Esta bebida proporciona un benéfico calor en las mañanas frías, sin hacer el daño que originan el té y el café.

Aprended á dominar vuestros deseos. Es conveniente que los niños aprendan á resistir la sed por algún espacio de tiempo, toda vez que en la vida, más tarde, no siempre tendrán á su inmediato alcance lo que exige el cuerpo. Lo mismo ha de ser tratándose del juego. Decía una vez un pequeñuelo, que él no podía hacer nada antes de almorzar; mas hé aquí que un día se vió perdido en medio de un espeso bosque, y

entonces no le quedó más remedio que caminar y caminar durante muchas horas, sin probar bocado de almuerzo ni comida. Por eso es bueno que todos traten de tener suficiente fuerza de resistencia, pues á menudo vienen épocas en que hay necesidad de esta energía. Sin embargo, no quiere decir esto que os impongáis innecesarias mortificaciones.

De otras bebidas. Los niños deben acoger con agrado toda la leche que sus padres les sirvan. La leche es buena, porque, tomándola en abundancia, hace desaparecer el excesivo deseo del agua. Se ha de tomar poco á poco, á fin de que al caer en el estómago no forme coágulos de digestión penosa. Ya hemos dicho que para los niños no hacen falta el té ni el café. En opinión de algunas personas, el café da al cutis un aspecto fangoso, mientras el té lo reseca, dejándolo parecido á un pergamino. Los niños deseosos de tener un cutis limpio, rosado y saludable, lo conseguirán tomando solamente leche y agua. El chocolate no es tan malo; pero siendo muy abundante en grasa, no siempre es de digestión fácil.

El agua de soda y la limonada, bien preparadas, son bebidas buenas y saludables; pero á veces, por contener drogas nocivas, ó por haber sido confeccionadas en vasijas de plomo, cuyas partes se han disuelto en el líquido, han dado lugar á casos de envenenamiento. Es prudente, pues, servirse de estas bebidas en cantidad moderada.

Modo de reconocer la pureza del agua. El Doctor Joseph F. Edwards, en su admirable tratadito de

higiene, nos enseña la manera de indagar si el agua es ó no es adecuada á la bebida. El método que recomienda es el siguiente: « Se disuelve un terrón de azúcar en una botella limpia, conteniendo el agua que se trata de examinar. Se tapa la misma botella con un tapón de cristal bien ajustado; y se pone en la ventana, donde le dé la luz del sol. Si el agua, al cabo de algunas semanas de expuesta de este modo, se conserva limpia y brillante, es buena y adaptable al uso; pero si, al contrario, se ve turbia, ello será indicio de que contiene bastantes impurezas y es malsana.» Hay otras pruebas para hacer este reconocimiento, que aprenderéis más tarde, cuando seáis grandes y os dediquéis al estudio de la química. Si os viéreis, no obstante, en el caso forzoso de beber un agua impura, hervidla antes, y de este modo la haréis inofensiva. Ya hervida, hay que dejarla enfriar, para que se pueda beber.

El agua de mejor calidad es la que baja de las manantiales de las montañas.

Modo de purificar el agua. Como se acaba de expresar, el agua puede ser purificada por medio de la ebullición. Y es conveniente, cuando se tenga sospecha alguna de su impureza, hervirla antes del uso. Es sabido que esta buena precaución se observa generalmente entre los chinos. Se puede purificar asimismo mediante la filtración. En todas las casas de Hispano-América hay filtros de piedra, á través de los cuales pasa el agua, cayendo gota á gota en un receptáculo refrescante colocado debajo del aparato.

Créese que estos filtros funcionan á maravilla en su propósito de purificar las aguas de beber.

CUESTIONARIO

1. ¿De qué está formada una gran parte de nuestro cuerpo?
2. ¿Qué es lo que hace el agua en el mismo?
3. ¿Qué clase de agua es la que debemos beber?
4. ¿Por qué es peligrosa la impura?
5. ¿Cuándo debemos beber agua y cuándo abstenernos?
6. ¿Que otras cosas pueden beber los niños además del agua, y qué es lo que se debe evitar?
7. ¿De qué manera podemos reconocer el agua impura?
8. ¿Cómo podemos purificarla?

CAPÍTULO IV

EL AIRE QUE RESPIRAMOS

El aire es nuestro elemento. Él nos rodea por todos lados, de igual manera que el agua circunda á los pececillos. La tierra, por lo menos hasta una altura de cincuenta millas, se encuentra rodeada de aire. Nunca podermos verlo, porque es incoloro; pero lo sentimos cuando sopla con fuerza; y reconocemos su presencia cuando sacude los árboles y levanta las aguas en poderosas tormentas. El aire puro no tiene olor ni sabor, si bien, gracias al sentido del olfato, llegamos á descubrir en él las impurezas que acarrea. No es él un cuerpo simple, sino un compuesto de dos sustancias,

como cuando se juntan el agua y la leche. Estas sustancias son dos gases, llamados oxígeno y nitrógeno. El primero es tan indispensable á la existencia de todos los seres animados, como el alimento y el agua. El aire más puro se respira en el campo, lejos de las ciudades y aldeas. El de las montañas y las playas es de mayor pureza que el de los terrenos planos.

Todos los animales necesitan aire. Aunque al parecer los peces no respiran, en realidad lo hacen por medio de sus agallas. Estos órganos tienen la propiedad de extraer el aire que contiene el agua. El aire y el agua se separan por efecto de la ebullición. Y si entonces pusiéramos un pescado en el líquido sin oxígeno, pronto perecería, como un ratoncillo bajo una bomba de aire. Ciertos animales requieren más aire que otros. Los de escasa respiración, como los sapos, ranas y peces, tienen la sangre fría. Los que respiran á menudo y profundamente tienen sangre caliente.

¿Por qué respiramos? Porque no podemos evitarlo. Le respiración no se puede contener más que por momentos muy cortos. ¿No os ha ocurrido pensar alguna vez, que, aunque es posible vivir privado de la comida por una ó dos semanas, ó sin tomar agua durante varios días, no se puede vivir sin respirar á cada instante? Pues es debido á que el oxígeno del aire viene á hacer las veces de alimento, necesitándolo nosotros contantemente. Sin él, pereceríamos, en efecto, y con nosotros todos los animales que no pudieran respirarlo.

El aire es alimenticio. Nos resistimos á creer que el aire sea realmente un alimento, pero así es; un alimento, ni más ni menos, que como el pan y la carne. Todo lo que comemos, toda el agua que tomamos, está destinado á entrar en la sangre que nutre el cuerpo. Los alimentos y las bebidas entran en la misma sangre por el estómago y los intestinos. El oxígeno del aire pasa á juntársele por los pulmones, formando parte de ella inmediatamente. El cuerpo utiliza los alimentos con la misma prontitud que el oxígeno del aire.

¿Cuántas veces respiramos? Las personas grandes respiran, sobre poco más ó menos, á razón de dieciocho veces por minuto. La respiración de un niño puede ser más rápida. Los viejos lo hacen más despacio. Cuando caminamos muy de prisa, corremos ó nos sentimos excitados, respiramos más pronto que en otras ocasiones. Cualquiera puede contar fácilmente el número de respiraciones en cada minuto. Poned al mismo tiempo el dedo sobre el pulso, como habréis visto que lo hace vuestro médico, y contad los latidos del corazón durante un minuto. ¿Palpita él más aprisa ó más despacio de lo que respiramos?

¿Por qué varía en grados la respiración? Porque en la vida de los jóvenes hay más actividad que en la de los ancianos; porque aquéllos generalmente disfrutan de mejor salud; y porque los juegos y ejercicios á que se dedican les hacen exigir más aire. Los animales poco activos son los que menos aire necesitan. Mientras más quebrantado es el estado de la salud, de

menos aire se hace uso. Los animales rastreros, de vida imperfecta, como los reptiles, por ejemplo, requieren poco aire. Así es que, una tortuga se echa al coleto una buena respirada, y luego se zambulle, permaneciendo debajo del agua una hora, un día, un mes ó, si quiere, ¡hasta una larga invernada de seis meses! Esto no lo pueden hacer los animales de sangre caliente.

¿Cuánto respiramos? Cada vez que tomamos resuello, entra en los pulmones una libra de aire aproximadamente; y siendo así que respiramos, como se ha visto, á razón de dieciocho veces por minuto, haciendo la cuenta veremos que los pulmones aspiran unos 9 cuartos (ó litros) de aire en cada minuto, ó sean: 540 cuartos en una hora, 12,960 en un día, y 4,733,640 en un año! El cuerpo beneficia solamente una parte del oxígeno; pero cada día de nuestra existencia pasan á la sangre como unas 21 libras de este gas, el cual funciona allí como alimento, nutriendo el cuerpo. No olvidéis que el aire, como la leche y el pan, es realmente un alimento. Ahora bien: en 10 años ¿de cuántos cuartos (ó litros) de aire se hace uso? — ¿Y en 50? — En 10 años ¿de cuántas libras de oxígeno se hace uso? — ¿Y en 50?

Se puede aumentar la cantidad de aire que respira una persona. Los que hacen bastante ejercicio al aire libre, lo respiran mucho más que los que diariamente llevan una vida de encierro en casa. Los niños que juegan mucho tienen una respiración más profunda que los que se apartan de los pasatiempos. Por regla

general, mientras más aire puro respiremos, tanto mejor será para nosotros.

Como se debe respirar. El aire, en primer lugar, entra y sale por las ventanas de la nariz, que son el conducto propio para esta función del cuerpo. No se debe respirar por la boca, la cual es bueno que permanezca cerrada, cuando no se esté hablando ni comiendo. Á fin de que podamos respirar con propiedad, se debe tener la cabeza erecta y los hombros echados hacia atrás. Al efecto, lo mejor es dedicar diariamente algunos momentos á aprender la manera de tomar una respiración profunda, para lo cual se llenan de aire los pulmones, se contiene el aliento y luego se le deja salir poco á poco. La continuación de este ejercicio, de cinco á diez minutos, á tarde y á mañana, es muy provechosa. Debemos tratar de que nuestro pecho adquiera un perfecto desarrollo, porque mientras más ancho sea más aire podrá contener; y mientras más aire puro se respire, mejor será el estado de salud y fuerzas de nuestro cuerpo. Ya se ha hablado de la conveniencia de levantarse temprano para dar un paseo antes del almuerzo; este ejercicio, que deberá durar unos diez minutos, es muy saludable á la hora indicada, porque llenando nuestros pulmones de aire puro y fresco, hace salir todo el recargado de impurezas que haya podido acumularse en ellos durante el sueño de la noche.

Importancia de la buena respiración. Por lo general, los tísicos tienen una respiración poco suficiente;

cuando los pulmones están llenos constantemente de aire puro y freso, rara vez contraen enfermedades. Acostumbrándonos á tomar una respiración llena, el pecho se desarrolla más fuerte y con mayor ensanche, manteniéndose la espalda firme y erguida, lo cual es de desearse. Por consiguiente, tanto la energía y vigorosidad del hombre, como su estado de pobre salud, dependerán del grado de mayor ó menor atención que se preste á la manera de respirar como es debido.

Conductos por donde pasa el aire. Éste penetra por las cavidades de la nariz, donde se calienta y humedece, desprendiéndose á la vez del polvo que en él flota. De aquí pasa á la garganta, en cuyo sitio inferior se encuentra la laringe, ó sea el órgano de la voz, conocido también por « manzana de Adan,» la cual se siente en la parte indicada. De la laringe pasa el aire á la traquea, que se halla en la misma garganta, inmediatamente detrás de la piel, donde puede sentirse. La traquea viene á terminar en los dos pulmones que tenemos, uno hacia cada lado del pecho; y desde aquí, por último, pasa el aire á la sangre.

Los pulmones. La tráquea, ó sea el tubo de la respiración, al llegar á los pulmones, se divide en dos ramas, dirigiéndose cada una de éstas á un pulmón. Y á su vez, dichas ramas se dividen y subdividen en otros tubos más y más pequeños, hasta que se ven algunos cuyo grueso apenas se diferencia del de un cabello. Cada uno de estos tubos termina en un grupo de saquitos llamados « celdillas de aire.»

¿Qué se entiende por ventilación? Se aplica este nombre á los medios de que nos valemos para la renovación del aire corrompido de las casas, introduciendo en su lugar uno puro. Es muy necesario que el aire de nuestras habitaciones, escuelas y lugares públicos, se conserve puro y absolumente sano. Cuando seáis grandes, tendréis ocasión de aprendar otras cosas sobre tan importante asunto. Por ahora, seguid las siguientes indicaciones: Si tenéis un cuarto solo, dejad abiertas las ventanas algunas horas todos los días, á fin de que se renueve el aire. Al salir del cuarto de dormir, por la mañana, dejadlo abierto de par en par; y después de algún espacio de tiempo, cerrad las ventanas; el ambiente que se respira entonces es puro y agradable. Dejad que el aire entre y circule en el cuarto durante la noche, si bien teniendo cuidado de que la cama no esté en medio de ninguna corriente fría; este descuido pudiera hacer un daño que no compensa todo el bien que resulta del aire fresco. Tampoco debe uno sentarse en sitios por donde transiten corrientes de aire, pues ello podría causar un resfriado de consecuencias más ó menos serias.

El aire de la noche no es peligroso. Existe la creencia muy común en varios países, de que el aire de la noche es perjudicial. Esto es cierto, en efecto, tratándose de aquellos lugares de tierras bajas y cenagosas, en los cuales es de sentirse que algunas pobres gentes tengan que habitar; pero en las regiones de tierras secas, el aire de la noche es sano y no hará daño alguno, en cubriéndose uno bien á la hora del sueño y

hallándose protegido del rocío. El hecho de que algunas personas se resfrían, durante la noche, siguiéndose otras enfermedades, es lo que ha dado lugar á la creencia de que el aire es malsano á esas horas. Abrigándose uno bien, y no durmiendo donde halla corriente alguna, mientras más aire penetre en la habitación, mejor será para los que en ella duerman. El aire corrompido, no el de la noche, es el que á menudo mata á mucha gente.

Cómo se puede reconocer el aire impuro. La nariz es la que mejor se encarga de descubrir la fetidez del aire, aunque es verdad que no todas las impurezas se pueden reconocer de esta manera. Percibimos su mal olor en las habitaciones donde se reune mucha gente, en las escuelas aglomeradas de niños, en un cuarto de dormir que haya permanecido cerrado, ó en las inmediaciones de los desagües y caños. Siempre que se note algún tufo ofensivo, será bueno contener la respiración, hasta llegar á otro sitio donde corra un aire puro y saludable.

Hay personas que se acostumbran al aire corrompido. Es un hecho que, así como muchas personas se habitúan y acaban por hallarle gusto á los licores fuertes, al tabaco, al opio y á otras varias sustancias, aunque al principio las rehusaban con desagrado, otro tanto se observa con respecto al aire corrupto. En todas partes se dan casos, en efecto, de individuos que, realmente, parece como que hallan placer en respirar un aire encerrado, espeso y de mal olor. En otros,

diríase que tal aire no produce daño alguno; pero la verdad es que la salud siempre se resiente. Se cree que en muchas poblaciones el aire malsano, impidiendo del desarrollo del cuerpo, es causa de que se vean gentes de estaturas muy pequeñas.

Males que origina el aire impuro. El que se desprende de los caños, según es sabido, determina las fiebres y otras serias enfermedades. Los gases del alumbrado, así como los que despiden otros fuegos, han sofocado á muchas personas durante el sueño. El impuro de los desagües y pantanos, produce la malaria; y, tal vez, otras afecciones. Pero á pesar de esto, y aun en los casos en que no se ignora la mala condición del aire, hay personas que se descuidan, no poniendo nada de su parte para evitarlo. El más peligroso es aquél cuya impureza es sólo parcial. Éste va poco á poco envenenando el cuerpo, debilitándolo más día tras día, sin que se sepa de donde procede el mal; hasta que al cabo de algún tiempo, cuando la estenuación es ya considerable y aparece la enfermedad, llamamos al médico, el cual, al reconocer la causa, nos informa que el daño ha sido originado por el aire malsano que hemos estado respirando. Se vé, pues, la necesidad de hacer cuanto de nosotros dependa por respirar tan sólo un ambiente puro.

Ciertos aires deben su impureza al polvo, el cual viene á alojarse en los pequeños tubos de la tráquea, introduciéndose allí y siendo un obstáculo para la respiración libre y perfecta. En los trabajadores de las minas de carbón, después de la muerte, se han en-

contrado los pulmones ennegrecidos por el polvo de este producto. Algunas partículas son tan agudas y penetrantes que lastiman las partes delicadas del pulmón. Otros aires, además, contienen gérmenes malos, que, con la respiración entran y se desarrollan en nuestro cuerpo, determinando las enfermedades.

Cómo se corrompe el aire. Proviene la impureza de éste algunas veces, ya del gas que despiden los fogones, ya del que se escapa de las cañerías del alumbrado colocadas en techos ó paredes, ya del que sale de los tubos rotos de los sumideros, ya, en fin, de las aguas sucias arrojadas á los patios, donde se fermentan con el sol y vuelven á la casa para envenenarnos. Pero lo que más lo corrompe en su mayor parte, es nuestro propio aliento. ¿No sabéis que éste es malo con frecuencia? Pues ahora percibamos su olor fétido, ó sin percibirlo, es un hecho que él contiene gran suma de materias muertas que constantemente están saliendo de nuestro cuerpo. En una habitación caliente, dichas materias se descomponen pronto, convirtiéndose entonces en muy venenosas para los seres humanos. Por esta razón, es indispensable que las habitaciones ocupadas por muchas personas sean bien ventiladas.

Cómo purifica el aire la naturaleza. El viento se lleva el aire corrompido de las ciudades y aldeas al campo, donde se mezcla con el puro, hasta perder sus propiedades malsanas. Los rayos del sol son á su vez otros grandes purificadores. Por eso habréis notado que cuando éstos no entran en las habitaciones, el aire

que se siente entonces es húmedo y corrompido. También las plantas lo purifican, las cuales utilizan como alimento para su desarrollo las materias corrompidas que acarrea el aire. Y así vemos, ¡curioso contraste! que lo que hay en él de venenoso y mortal para el hombre, lo tiene de benéfico y alimenticio para las plantas. El polvo y los gérmenes flotan casi á flor de tierra; por eso, mientras más nos remontamos, más puro es el ambiente que se respira. Los vientos, los rayos solares y la vegetación, en una palabra, son los grandes purificadores del aire.

Consejos. No se debe respirar nunca sobre la cara de otra persona, porque ¿quién os dice todo lo ofensivo que puede ser vuestro aliento?... La fetidez de éste suele provenir de caries en los dientes, ó á consecuencia del desaseo de la boca. Es bueno cepillarse los dientes después de cada comida, así como también todas las noches, antes de acostarse. En caso de picaduras en las piezas de la boca, es bueno acudir á un dentista para que remedie el mal. El aliento corrompido procede otras veces de un estómago sucio, lo que puede ser debido á excesos en la comida y á falta de ejercicio suficiente; ó puede asimismo provenir este mal aliento de un catarro. Si el mal continúa, será prudente consultar á un médico. No debe uno sentarse, ya se ha recomendado, en lugares por donde crucen corrientes frías, como ni tampoco en los tranvías, cuando van corriendo y sus ventanillas están abiertas. Teniendo la voz ronca, será bueno abstenerse de hablar mucho; y se deberá tener la garganta bien

abrigada. El aire, una vez respirado, ya no es bueno, y por consiguiente, no debe ser respirado de nuevo. La nariz, en fin, y no la boca, es el propio conducto para el paso del aire dentro del cuerpo.

Una carestía artificial. Sin embargo de que vivimos en el fondo de un océano de aire cuya profundidad es de 50 millas aproximadamente, teniendo, por lo tanto, sobrada cantidad de él para nuestro consumo, ¡cuán grande es el número de personas que perecen por « falta de aire »! Ello es porque muchas de éstas se encierran en habitaciones sin ventilación, en las que no tienen todo el aire que es necesario, ó ya porque respiran tan poco y de manera tan defectuosa, que acaban por enfermar y morir, faltas de este vital elemento. Así, en las ricas comarcas de los trópicos, la gente sufre por efecto de leyes y costumbres absurdas que estorban la producción de los alimentos necesarios. En las Antillas Occidentales, á pesar del aire tan puro que allá sopla, y de la asombrosa fertilidad de aquel suelo, millares de personas son víctimas de la falta de aire y propia alimentación.

CUESTIONARIO

1. ¿Qué sabéis con respecto al aire?
2. ¿Tienen necesidad de él todos los animales?
4. ¿Qué es lo que el aire proporciona al cuerpo?
3. ¿Por qué respiramos?
5. ¿Cuántas veces respiramos?
6. ¿Por qué varía el grado de la respiración?
7. ¿Cuánto respiramos?

8. Decid cómo se puede obtener el mayor beneficio del aire que respiramos.
9. Explicad la diferencia que hay entre la respiración « corta » y la « llena.» ¿Cuál es el efecto de cada una de éstas?
10. ¿Por donde pasa el aire á la sangre?
11. Haced una descripción de los pulmones y de las celdillas de aire.
12. ¿Cómo llega el aire á los pulmones?
13. ¿Qué es lo que se entiende por ventilación?
14. ¿Es peligroso el aire de la noche?
15. ¿Cómo se puede reconocer el aire corrompido?
16. ¿Qué daños ocasiona?
17. ¿Qué es lo que corrompe el aire?
18. ¿De qué modo natural se puede conservar puro?

CAPÍTULO V

LA LUZ DEL SOL QUE ADORAMOS

Nadie ignora cuán tristes y melancólicos nos sentimos en los días oscuros y nublados, y con cuánta alegría saludamos después la vuelta de otros inundados de claridad, al contemplar de nuevo los rayos del sol. Ante la luz del astro espléndido, en efecto, el alma se siente más contenta y feliz, en tanto que la oscuridad hace nacer en ella sentimientos de tristeza. Empero el sol no ejerce tan sólo su influencia en los seres humanos, pues también los animales y las plantas se alborozan y lo saludan con júbilo!

Creencia antigua con respecto al sol. Los pueblos de remotas épocas, no sólo consideraban al sol como el origen del calor y la luz, sino á la vez como el gran dispensador de la misma vida. Se fijaron, en efecto, en que al aumentar la potencia fecundante de sus rayos luminosos, durante la primavera, la tierra aterida se cubría de vegetación y vida, y acabaron por mirarlo como el Creador y sostén de todo lo existente, adorándolo como el Supremo Ser del Universo.

Algo que hace la luz del sol. Sin ella, todo lo que vive perecería pronto. Las plantas crecen solamente cuando reciben esta luz, que es la que les da la facultad de digerir sus alimentos. La luz da á las hojas su verde tinte, á las flores sus vívidos matices, y á las frutas sasonadas sus hermosos colores; haciendo al mismo tiempo que los vegetales y las mieses crezcan y se maduren, para bien de todos los seres que pueblan el mundo.

La vida en la oscuridad. ¿No habéis visto de que manera se desarrollan las plantas en la oscuridad? Crecen por algún tiempo, efectivamente, pero sin color, con aspecto pobre y enfermizo. Pues otro tanto se nota en los niños y personas grandes que viven en sitios donde jamás reciben la luz del sol. De sus cuerpos huyen todos los colores; y se ven (como en realidad lo están), pálidos y enfermizos. Esto no obstante, muchas personas creen que tal sistema es el que más cuadra con las exigencias de la moda. Grave error, por cierto, pues hoy sabemos que un cutis bronceado y

un cuerpo saludable son preferibles á la palidez y falta de buen color de uno enclenque y achacoso.

El sol de los trópicos. Á su influencia se debe el matiz brillante de los pájaros y las flores de aquellas regiones, así como el color oscuro del cutis de sus habitantes. Los animales de allá son por lo general fuertes y fieros; y la gente inclinada á la alegría, feliz y amante del placer. Hay fundamento para creer que en dichos países, los rayos directos del sol tienen más potencia que en la zona templada, ejerciendo una acción muy particular al llegar primero á los trópicos. Sobre este asunto, sin embargo, no se sabe todavía nada en definitiva. En las Antillas es muy raro el tabardillo; pero en las ciudades de Norte-América, durante el calor excesivo del verano, es cosa muy común. Las personas de tez trigueña, según parece, son más aptas á resistir el sol ardiente de los trópicos, que las de tez clara.

Modo de utilizar la luz del sol. Es muy conveniente que los niños pasen todo el tiempo que sea posible bajo la acción benéfica de esta luz, pues lejos de haber daño en que se les oscurezca el cutis, es cosa que hace mucho bien. Salvo á las horas en que los rayos sean muy ardientes, no se debe llevar quitasol al salir á paseo. Permaneced todos los días donde os dé el sol. En los días de fiesta será bueno salir, siquiera algunas horas:

> «Á disfrutar de estas tres dichas juntas:
> El cielo azul, la libertad y el aire.»
>
> MILANÉS.

Un paseo á la hora del sol es de mayor provecho para la salud que á la caída de la tarde. Algunos habitantes de los trópicos creen que es preferible no exponerse á los rayos solares durante el medio día.

El sol purifica. Aunque se sabe desde hace tiempo que la luz del sol hace agradable el ambiente de las habitaciones y otros lugares, los hombres de ciencia no nos habían dado la explicación de ésto sino hasta hace poco. Hoy nos dicen, en efecto, que los rayos del sol matan los gérmenes de las enfermedades, bajas manifestaciones de vida que se desarrollan generalmente en lugares oscuros y húmedos. Pero si bien el sol los destruye, el mejor modo de purificar un lugar sucio, es quitando de él las inmundicias y dejando que entren el sol y el aire.

Baños de sol. Algunas personas hallan placer en ponerse bajo los rayos directos del sol. El Doctor Benjamín Franklin, notable filósofo americano, y Juan Quincy Adams, Presidente que fué de los Estados Unidos, eran partidarios de esta práctica. La habitación en que se dé el baño deberá estar caliente, á fin de que no haya el peligro de coger un resfriado. Muchas veces es bueno poner la cama de un enfermo donde le den los rayos del sol, procurándose que el paciente los reciba al mismo tiempo. Esto es de gran ventaja, principalmente, en los meses del invierno. Sin embargo, los baños de sol no son preferibles á los de agua.

El sol en nuestras casas. Dejemos que en nuestros domicilios entre todo el sol que sea posible. Un cuarto bien alumbrado es mucho mejor que otro en que ninguna luz penetra. Como ya se ha dicho que el sol purifica, se comprenderá la conveniencia de que sus rayos inunden todas las habitaciones de una casa. Él las hace más calientes, quitando al mismo tiempo la humedad. El sol y el aire puro son dos magníficos agentes de purificación. Por eso debemos tratar de que ambos entren en nuestras habitaciones en abundancia. Ha dicho alguien, y parece una verdad innegable, que:

Quien al sol cierra su casa,
Del médico á manos pasa...

Y también es bueno tener presente, que vale más que pierdan su color los muebles y las cortinas, que ver á los inocentes niños con semblantes pálidos y marchitos. La luz del sol, en fin, es benéfica para todos, sanos y enfermos. Ella nos trae la salud y el bienestar. La luz es la vida. La oscuridad es la muerte.

El Tabardillo. En el verano, cuando los rayos del sol son muy ardientes, sucede á veces que los trabajadores ocupados en faenas rudas, á la intemperie, contraen de repente lo que se conoce por tabardillo. Esto no es más que una prostración producida por el calor extremado del sol. Se puede reconocer á veces tal peligro, si se nota que cesa la transpiración y se nubla la vista, ó si se siente malestar en el estómago. Llegado este caso, se deberá quitar del sol

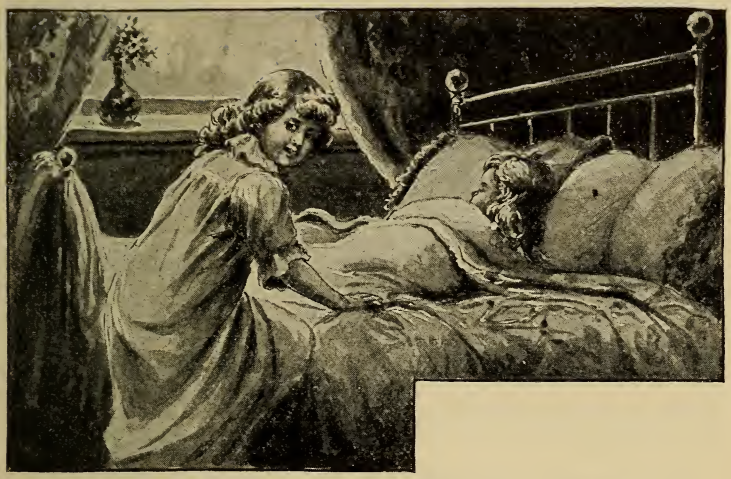
la persona, y pasar á la sombra, desabotonándose el traje y esperando que cese la sofocación. También será bueno bañar las manos y el cuello con agua fría. Á las personas atacadas de tabardillo, es bueno soplarlas con un abanico para que vuelvan en sí. Después de un amago de esta enfermedad, habrá que tener cuidado de no exponerse al sol en días muy calientes.

Ataque de calor. Esta enfermedad se diferencia del tabardillo, en que suele presentarse durante la noche, cuando hace un calor excesivo. Á ella están propensas las personas que trabajan en lugares muy cálidos.

Precauciones. No es prudente fijar la vista en el sol, porque sobre ser ello una tontería innecesaria, daña los ojos, como ni tampoco, por la misma razón, dejar que dé la luz en lo que se esté leyendo. En caso de gran debilidad de la vista, se podrá tener alivio permaneciendo en un cuarto oscuro por algún espacio de tiempo. En los viajes por agua, donde dé la luz del sol, ó por caminos de suelo blanco, brillando en él la misma luz, será bueno llevar la vista protegida por espejuelos de color; pero éstos no deberán usarse constantemente.

CUESTIONARIO

1. ¿Por qué los antiguos adoraban el sol?
2. ¿Cómo nos es benéfica la luz del sol?
3. ¿Qué se entiende por el sol de los trópicos?
4. ¿Por qué algunas personas se dan baños de sol?
5. ¿Llegan á hacernos daño alguna vez la luz y el calor del sol? ¿De qué modo?



CAPÍTULO VI

EL REPOSO Y EL SUEÑO

Después de juegos ó trabajos excesivos, nos sentimos fatigados y con necesidad de descanso. El cansancio nos rinde por la noche, y entonces viene el sueño, tras el cual, á la mañana siguiente, despertamos ya despejados y con nuevo aliento. En el sueño tranquilo y reparador, el cuerpo y la mente hallan descanso. Despiertos, podrá reposar el cuerpo; pero no el espíritu, como se observa cuando se trabaja sentado, que las piernas descansan, mientras nos servimos de los brazos. La mente suele tener necesidad

de descanso hasta en aquellos momentos en que el cuerpo se encuentra desocupado.

Objeto del reposo y el sueño. Cuando se medita, cuando formamos nuestros proyectos ó estamos entregados á alguna faena ó pasatiempo, las partes diminutas del cuerpo llamadas « celdillas » se desgastan ó se agotan en tiempo más corto del que se emplea en su reparación. Pero esta pérdida cesa cuando descansamos ó dormimos, en cuyo momento la renovación sigue su curso. Hay personas que « nunca descansan,» como oimos decir; éstas se buscan la muerte generalmente antes de tiempo. Así, los que han vivido mucho recuerdan casos de personas fallecidas por haberse privado del natural descanso.

Los jovenes necesitan mucho descanso. Nadie ignora que los niños se sienten extenudos y soñolientos mucho antes que sus padres. Ya hemos visto la frecuencia con que se duermen en las reuniones, en tanto que las personas grandes están despiertas. Tampoco pueden ellos caminar tan lejos ni trabajar tanto como sus mayores, porque pronto se fatigan, necesitando sus cuerpecitos de descanso. Por eso los padres cariñosos y amantes de sus hijos, no les exigen que hagan lo que es ajeno de tan tiernas naturalezas.

Modo de dar descanso al cuerpo. Debe uno tener cuidado de no tomar asiento ni acostarse en un suelo húmedo, como ni tampoco permanecer parado, al descansar, en lugares donde halla corrientes de aire; pues

de lo contrario puede contraerse un serio resfriado. Para descansar, hay que abrigarse bien, ó taparse la espalda con algún género, sin cuya precaución el cuerpo se enfría muy pronto, y pudiera sobrevenir una enfermedad. Siendo el sitio á propósito para sentarse en él, ó acostarse, se descansará más que de pié en cualesquiera de estas actitudes.

El descanso de la mente. Nada la fatiga tanto como la fijeza por mucho tiempo en un mismo asunto. Las personas, mientras más jóvenes, más pronto se cansan de la dedicación á una cosa exclusiva. Y tanto se ha reconocido este hecho en las escuelas, que por eso se ponen á los niños lecciones cortas y diferentes en un mismo día; pues pasando de la lectura á la aritmética, y de ésta á la geografía ú otras materias, es como la mente halla algún descanso.

Necesidad de las vacaciones. Las vacaciones escolares tienen por objeto dar algún descanso tanto al maestro como al niño, á fin de poner al primero en mejores condiciones para la enseñanza, y al segundo para el estudio, tras el período de descanso y recreo de que gozan en dicha época. Pues triste cosa sería, en verdad, para instructores y estudiantes, si las escuelas estuviesen abiertas todo el año; y muy poco el verdadero bien que ellas harían. Es indudable que se trabaja y se aprende más en el curso escolar de nueve meses que en los doce del año.

Necesidad del sueño. Los niños se muestran frecuentemente de mal humor y enojados al sentirse

soñolientos, ignorando ellos que es el sueño, y no otra cosa, lo que les hace falta. Por eso los padres de familia que siguen en sus casas un sistema saludable y sensato, hacen que sus hijos se acuesten á buena hora. El gran predicador de tantas máximas morales, Benjamín Franklin, no se cansaba de recomendar esta buena práctica. Á él se le atribuye un versito que en castellano diría:

Quien temprano el sueño empieza,
Y madruga con la Aurora,
Salud, ingenio y riqueza
En abundancia atesora.

Y ello es una gran verdad. Es de desearse que los niños se acuesten temprano, efectivamente, para que puedan madrugar y desayunarse á una hora prudente. Tras el descanso, además, el cuerpo se siente mejor, y más despejado el cerebro para los estudios y trabajos del día. El cerebro de una persona soñolienta, ó de poco dormir, nunca está claro. Si durante el día se sintiere como que se cierran los ojos, no siendo dable dormir á estas horas, será provechoso, por lo menos, un corto sueño. Es bueno, por la noche, recogerse tan pronto como se sienta el cuerpo cansado y soñoliento. Las personas que están siempre durmiéndose es, probablemente, porque se desvelan en vez de reposar lo suficiente á las horas en que es debido.

Los buenos estudiantes necesitan el sueño. Los niños deseosos de sobresalir en sus tareas escolares, harán bien en dormir mucho, porque un excesivo es-

tudio exige el descanso que viene con el sueño. Al despertar por la mañana, después de una noche de reposo, como la mente se halla más lúcida, se aprenden las lecciones con más acierto. Pero si, al contrario, el sueño no fuere suficiente, nos sentiremos torpes y con dificultad en las ideas, no siendo ya posible, en consecuencia, ningún adelanto en nuestros estudios.

Recomendaciones sobre el sueño. Cuando se va á la cama es á dormir, no á jugar. Quitados los vestidos, se debe uno acostar, cerrar los ojos y conciliar el sueño de una vez. Hay niños que suelen ponerse á jugar una ó dos horas antes de dormirse, lo cual es muy mal hecho. No es bueno tenderse á dormir en el suelo, ni en otros lugares fríos, porque de este modo se contraen catarros y reumatismos. Acostumbraos á dormir con la ventana entreabierta; pero evitando que el viento dé sobre la cama. Se debe uno tapar con las sábanas. Los niños que se destapan durante el sueño, contraen resfriados frecuentemente. Debéis permanecer quietos en el lecho, sin rodar de un lado á otro, ni revolver las sábanas. Se debe dormir en la oscuridad, porque cuando hay luz en la habitación no es posible conciliar un sueño tranquilo. Esta costumbre es mala, además, porque las lámparas y bujías despiden siempre vapores malsanos.

Otros consejos. Es impropio comer excesivamente á la hora de acostarse. Tal desorden ocasiona sueños y pesadillas durante la noche, y entonces no se duerme bien. No se debe entrar en la cama con los pies hú-

medos ó frios; lo mejor para hacerlos entrar en calor es un baño de pié en agua fría, frotándolos después perfectamente con una toalla afelpada; ó bien acercándolos al fuego. Una almohada es todo lo que se necesita; algunos niños quieren dos; pero esto no es bueno, porque las almohadas en alta posición producen jorobas y son perjudiciales á la buena salud. Hay padres de familia que privan de ellas á sus hijos, pues se cree que de esta manera se desarrollan las criaturas más fuertes y derechas.

Horas del sueño. Es saludable dormir lo más que se pueda. El descanso de las primeras horas de la noche es el más provechoso. Por la mañana, al abrir los ojos, es mejor levantarse que seguir durmiendo. No se debe permanecer en el lecho cuando ya ha salido el sol. Dejando entrar su claridad en el cuarto, ella se encargará de despertarnos á hora prudente. Los enfermos, como los niños y los ancianos, requieren un reposo más prolongado. No es propio hacer ruído alguno cuando alguien duerme, á fin de no perturbar su sueño: éste suele ser más benéfico á los enfermos que las medicinas; por lo cual es mal hecho interrumpir el de las personas aquejadas de alguna afección.

La ociosidad, como enemiga del sueño, lo combate y lo acorta; se goza, por consiguiente, de uno más tranquilo, cuando el cuerpo, gracias al trabajo ó al juego, ha sido convenientemente preparado á ello. Es mejor dormir acostado sobre la derecha, porque entonces, quedando el corazón á la izquierda, late con mayor

libertad. En las preocupaciones ó ansiedades, vale más dejar de pensar en lo que sea el origen de ellas, y refugiarnos en el sueño, cuyo blando influjo, al cerrar nuestros ojos, nos brinda la calma y el olvido. La almohada es un consuelo, nuestra mejor consejera. Después de un sueño tranquilo, despejado de sombras el espíritu, se ve más fácil la manera de vencer en la batalla. Cuando el cerebro se sienta entorpecido para el estudio, se deberán abandonar los libros, hacer algún ejercicio y acostarse temprano. Después de un sueño reparador se sienten renovadas las facultades intelectuales. El aire libre y los ejercicios, últimamente, inducen á un sueño profundo y saludable; por lo cual, bueno será dedicarles algunas horas todos los días.

CUESTIONARIO

1. ¿Por qué necesitamos el descanso?
2. ¿Tenemos necesidad de las vacaciones?
3. ¿Comó podemos descansar mejor?
4. ¿Deben los estudiantes conformarse con poco sueño?

CAPÍTULO VII

EL CUERPO QUE CUIDAMOS

La mansion más hermosa en que vivimos es nuestro propio cuerpo: debemos por lo mismo esmerarnos en su necesario resguardo, para que nos dure y no sufra daño alguno. Lo abrigamos con los vestidos para darle calor, lo nutrimos de sanos alimentos para reponer sus agotadas fuerzas, lo engalanamos con vistosos trajes para su satisfacción, lo bañamos para su aseo, y le procuramos el descanso que ha menester siempre que se siente fatigado. Y hacemos todo ésto, porque no ignoramos que sin la atención y cuidados

indispensables, perecería él, sin el cual no podríamos ya permanecer en este mundo.

Ciertos individuos, para quienes no existe nada más importante que el cuerpo, pasan todo su tiempo buscando la manera de complacer sus caprichosas exigencias, ya regalando sus inmoderados apetitos con manjares indigestos, ya vistiéndolo de finas telas sólo por vanidad y orgullo. Mas el espíritu es superior á la materia. Importa cuidar del cuerpo con la misma solicitud con que cuidamos de nuestra propia morada. De su abandono, sufre el espíritu, porque entre ambos hay estrecha simpatía. Por consecuencia, es imperioso hacer cuanto de nosotros dependa, á fin de que el primero se conserve invariablemente en el mejor estado de salud.

Modo de cuidar nuestro cuerpo. Tomando nuestros alimentos con moderación, entreteniéndonos en saludables ejercicios, jugando y descansando alternativamente, procurándonos horas de recreo á las intermedias del trabajo, durmiendo bastante, respirando un aire puro, y preservando nuestro cuerpo y todo lo que nos rodea en absoluta limpieza, es como mejor cuidamos de su perfecto bien estar. De este modo lo pondremos en condiciones de mayor utilidad, y no nos veremos expuestos á contraer enfermedades ni dolencias físicas.

El baño es necesario. Es bien sabido el cuidado constante que es menester para impedir que se nos ensucien y ennegrezcan las manos, siendo necesario

lavarlas con frecuencia para lograr que se conserven limpias. Pues lo mismo se puede decir tratándose del cuerpo, que deberá ser bañado frecuentemente para su pureza y escrupuloso aseo. ¡Qué repugnantes son las personas sucias y desaseadas, que menospreciando este deber, no ponen nunca nada de su parte por conservarse limpias! Los que trabajan en lugares sucios, donde necesariamente se cubren de polvo y manchas, deben darse un buen baño al terminar las faenas del día. Los trabajadores de las minas de carbón, tienen por costumbre bañarse todos los días al cesar sus labores. Empero el baño es una necesidad que á todos nos obliga por igual, aun sin ser trabajadores de minas ni fábricas. La transpiración se seca en el cutis, y como los conductos por donde brotan las materias grasas, arrojan sobre la superficie del cuerpo una especie de aceite, el cutis mismo se apergamina y repercude, presentando entonces un aspecto muy desagradable. Hay que combatir esta impropiedad por medio del agua, si queremos que la piel se preserve pura y saludable. No basta, pues, como algunos creen, con lavarse las manos y la cara, sino que es forzosa la aplicación del baño en general.

El baño es una necesidad y un lujo. En los climas fríos, la gente puede vivir sin bañarse muy seguido; pero no es así en los trópicos, donde el baño viene á ser una necesidad diaria. Los residuos del cuerpo son venenos muy peligrosos, y la mejor manera de combatirlos es mediante el agua cada veinticuatro horas. En ciertos países cálidos, la gente se baña

varias veces durante un mismo día. En los climas templados, los baños repetidos y la absoluta limpieza del cuerpo, forman el sistema de mayor acierto para prevenir las enfermedades.

La limpieza conserva la salud. Las personas escrupulosamente limpias, no tan sólo gozan de mejor salud que las sucias, sino que, contando con el aprecio de sus semejantes, que de las otras se aleja, son mejor recibidas y consideradas en todas partes. El desaseo origina muchas enfermedades, pues es cierto que éstas dirigen sus ataques más á menudo contra los cuerpos sucios. La limpieza nos resguarda de tal peligro. No quiere decir esto, sin embargo, que nos salve generalmente de los males; puesto que todos estamos propensos, por ley natural, á enfermar y morir; mas es innegable que, teniendo el cuerpo limpio y libre de impurezas, se escapa mejor que en el caso contrario.

El aseo impide las enfermedades del cutis. En ciertos países, donde la gente se baña poco, se sufre mucho á consecuencia de varias enfermedades contagiosas de la piel, cosa que se ve raras veces entre las personas que practican la limpieza. La lepra, temible y asquerosa afección, es muy común en los pueblos desaseados. Todos estos peligros se alejarán, oponiéndoles un cuerpo limpio y tomando un baño todos los días. Hay pueblos tan amantes del baño, que, pudiera decirse, viven en el agua; mas en otros, desgraciadamente para ellos, se observa un hábito á la inversa.

La mejor hora del baño. Es muy saludable, siempre que se pueda, tomar un baño todas las mañanas, al salir del lecho. No hay inconveniente en que los niños se bañen cuando quieran, menos momentos antes ó después de la comida, ó al sentirse cansados, friolentos ó con sofocacion. Tampoco deberán entrar en el agua estando enfermos, salvo en aquellos casos en que sus padres ó el médico lo dispongan. Los enfermos no pueden hacer su voluntad, y por lo mismo han de observar mayores precauciones tratándose del baño. Cuando se juega por mucho tiempo en lugares sucios, cubriéndose el cuerpo de sudor, es preciso ocurrir al baño con frecuencia. No se debe estar en el agua hasta sentirse el cuerpo friolento. Cuando las criaturas sienten frío al bañarse, es seguro que hay alguna mala causa, en cuyo caso será prudente consultar á un médico.

Recomendaciones acerca del baño. Para la limpieza del cuerpo es mejor el agua tibia. La fría lo fortalece y lo refresca. Si, no obstante, ésta produjere gran impresión, se deberá emplear agua quitado el frío. Es impropio, en el verano, que los niños estén en las corrientes de agua después de la caída del sol. Concluído el baño, se deberá frotar el cuerpo hasta quedar reluciente, cosa que es necesaria, tanto para hacerlo entrar en calor, cuanto para producir en él una sensación de bien estar. El agua salada entona mucho; pero no se debe permanecer en el mar por largo tiempo, so pena de contraer un resfriado. Para zambullirse, es bueno taparse los oídos con motas de al-

godón. El baño de esponja, es decir, uno tomado al pie de una jofaina ó tina, sirviéndose á la vez de una esponja ó género suave para frotar el cuerpo, suele ser preferible para las personas delicadas.

Modo de conservar limpio el cutis. Ya se dijo que el té, café, alcohol, tabaco, y opio, son substancias que, por destruir la limpieza y buen color del cutis de los niños, no es bueno que éstos las tomen; que se debe bañar la pied con frecuencia para su aseo; y que es necesario hacer ejercicio al aire libre y al sol todos los días. Si durante la época del frío, se notare en la piel cierta tendencia á cuartearse, deberá ser humedecida con glicerina y agua de rosa, después del baño. Y no es bueno, por último, salir á la intemperie, cuando el cutis esté mojado ó húmedo todavía, porque al hacerlo así, se dará lugar á que sobrevengan desolladuras más ó menos penosas.

Recomendaciones acerca del baño. Importa que los niños aprendan á nadar desde pequeños; mas es peligroso que se alejen á las partes profundas cuando no los acompañe alguien para salvarlos en caso de accidente. Deben observarse las reglas siguientes, que recomienda un médico experto:

1. No se debe nadar dos horas antes ó después de la comida.
2. No es bueno hacerlo después de haber sudado mucho y cuando el cuerpo ha empezado á refrescarse.

3. Tampoco es conveniente este ejercicio al sentirse el cuerpo extenuado, por efecto de cansancio ó de cualquiera otra causa.
4. No se debe nadar al aire libre, si después de haber estado en el agua, se sintiere el cuerpo destemplado, y los pies y las manos entumidas.
5. Se debe evitar que se enfríe el cuerpo, no permaneciendo al viento, sentado ó de pie, después de haber estado en el agua.
6. Se debe salir del baño inmediatamente que se sienta la más leve sensación de friolencia.
7. El momento más á propósito para el baño de mar, ó para la natación, es tres horas después de la comida.
8. Los niños propensos á ataques, vértigos, debilidad ó palpitaciones del corazón, deben abstenerse de nadar.
9. No es bueno permanecer mucho tiempo cerca de las corrientes, en los lugares en que se produce la *malaria* ó fiebre palúdica, como ni tampoco bañarse en estas aguas, después de la caída del sol.
10. Los enfermos y personas achacosas, puesto que no pueden hacer, sin peligro de agravar sus males, lo que está permitido á las sanas, deberán esperar el consentimiento del médico para bañarse.
11. Es necesario, antes de vestirse, frotarse perfectamente con una toalla. Ésta es una regla muy importante.

El cuidado de las manos. Precisa ser esclavo de ellas, porque como á cada momento se nos ensucian, hay peligro de que por su conducto, á la hora de comer, entren en la boca ciertas impurezas que podrían hacer mucho daño. Además, es impropio tenerlas sucias, cuando no se trabaja, ni se ha estado haciendo algo, porque entonces no habrá excusa para semejante abandono. Las personas que manejan sustancias venenosas, no teniendo el cuidado que se recomienda, están expuestas á envenenarse por medio de las manos. Gran parte de la suciedad suele introducirse debajo de las uñas, dándoles un viso de luto (sin duda porque el desaseo de la misma persona habrá dado muerte á la estimación en que se la tenía...). Se puede remediar está vergüenza, sin embargo, con agua y jabón.

La sabia naturaleza nos dió las uñas para protección de los dedos; y también para que podamos recoger los objetos chicos. Así es que no se deben recortar mucho. Cuando nos cuesta trabajo levantar un alfiler, por ejemplo, es porque las uñas han sido recortadas con exageración. El estárselas mordiendo es una manía asquerosa y repugnante. Para recortarlas es mejor servirse de un cortapluma en vez de tijera. Cuanto á las uñas de los pies, el inconveniente de recortarlas mucho, presenta un peligro más serio; pues en estos casos suelen enterrarse en la carne, produciendo gran padecimiento. El dolor que se siente en la uña al caer sobre ella un objeto pesado, machucándola y haciendo aparecer una mancha oscura en la parte lastimada, se alivia picando dicha parte ligeramente con algún objeto

punzante; entonces brotará la sangre agolpada en el sitio de la mancha, cesando el dolor en el acto.

Manos limpias: hombre limpio. Es una verdad innegable que, por regla general, los que se esmeran en el aseo de sus manos, son igualmente escrupulosos en la limpieza de sus trajes y de toda su persona. Por el contrario, se nota que los que las llevan sucias son descuidados en todo. ¡Cuán repulsiva es — ¡oh niños! — una persona desaseada: nadie se le acerca, nadie quiere su contacto, y en todas partes es mal recibida! Los hábitos de limpieza adquiridos en la niñez nos acompañan luego á través de la vida. El aseo personal es una condición precisa para merecer el respeto de nuestros semejantes.

El cuidado de los dientes. Todo lo que tiene de hermosa una dentadura blanca y limpia, lo tiene de desagradable, cuando en ella reparamos, otra sucia y echada á perder. Los dientes son útiles para triturar y preparar convenientemente para la buena digestión, el alimento que va al estómago; dependiendo de nosotros el que se conserven en buen estado. Es conveniente, en primer lugar, ejercitarlos todos los días, mascando al efecto alguna sustancia dura, tal como la corteza del pan, porque cuando no se usan se pican. Con ellos no se deben partir nueces, ni tampoco morderse las uñas, porque se descomponen. Después de un trago de café caliente, por ejemplo, no se debe tomar agua helada, porque de este modo se cuartea el esmalte. Hay que cepillarlos varias veces al día: por la mañana,

al levantarse; después de las comidas; y sobre todo por la noche, momentos antes de acostarse. Se debe usar un cepillo suave y un poco de jabón. Los polvos de dientes no dan buen resultado. Tened presente que la naturaleza nos dió dos juegos de piezas: si por nuestro propio descuido perdemos uno, tendremos que acudir á un dentista para reponer la pérdida; pero los postizos no son tan útiles y agradables como los naturales. Haced, pues, todo lo posible porque éstos os duren siempre.

También proviene del descuido de los dientes, al formarse en ellos caries por efecto de dicho abandono, ese mal aliento que se nota en algunas personas, defecto tan feo y repugnante, que es necesario hacer cuando se pueda por remediarlo á todo trance.

Una causa de las malas dentaduras. Es claro que ha de haber una causa esencial que viene á producir el mal estado de una dentadura, sobre todo cuando esto, que no es natural, se generaliza en todo un pueblo. ¿Donde reside esta causa? En la pobre condición de las comidas, en los alimentos que se consumen, algunos de los cuales no contienen la sustancia necesaria para la formación de los dientes. Hay personas que por sus limitados recursos se ven obligadas á tomar siempre la misma alimentación, siendo en ellas, por consiguiente, en las que más se notan las dentaduras en mal estado. Este mismo defecto es muy común en los trópicos: ¿en qué consistirá?...

El cuidado de la cabeza. El cabello es muy propenso á contraer caspa y otras suciedades cuando no

se tiene con él cuidado suficiente. Es necesario, pues, cepillarlo bien todas las mañanas, á fin de que desaparezcan el polvo y la caspa. El cepillo es preferible al peine. También es conveniente lavarlo una que otra vez, siendo dicho lavado de mayor eficacia cuando se ponen diez gotas de amoníaco en agua tibia. Después de lavado, habrá que dejarlo secar antes de salir al aire libre. Como él es de suyo aceitoso, si el cráneo se conserva saludable, no se deberá usar ningún aceite. El cabello de algunas personas se desprende en el otoño, como se observa en algunos animales inferiores, brotando luego muy espeso en el invierno; pero si se notare que esta pérdida ocurre en todo tiempo, y que después renace menos copioso, será prudente consultar á un médico, pues bien pudiera ser que tal cosa proviniese de alguna enfermedad. Y es muy feo ser calvo.

Limpieza en todo. Esta buena propiedad es importante en todas las cosas, porque si empezamos por descuidar la cara y las manos, pronto se extenderá el abandono á todo el cuerpo; y poco á poco, pero infaliblemente, iremos perdiendo la estimación de nuestros semejantes, hasta ocupar el último puesto. Debemos, por tanto, conservar en perfecto aseo todo lo que nos pertenece: nuestra persona, el traje, los libros, el cuarto, le cama, etc., sin olvidar jamás que la limpieza es una hermosa y saludable virtud que hace á los niños muy estimados. ¡La limpieza es hija del honor!

CUESTIONARIO

1. ¿Por qué tenemos el deber de cuidar nuestro cuerpo?
2. ¿Cómo debemos cuidarlo?
3. ¿Qué bienes nos resultan de los baños frecuentes?
4. ¿Cuándo debemos bañarnos?
5. Citad cuatro buenas reglas para los nadadores.
6. ¿Cómo debemos cuidar las manos y las uñas?
7. ¿Cómo debemos cuidar los dientes? — ¿y el cabello?
8. ¿Cuáles son las ventajas de la limpieza en general?

CAPÍTULO VIII

LA ROPA QUE USAMOS

El hombre salvaje, para cubrir su desnudez, emplea los vestidos más toscos, hechos generalmente con las pieles de los animales á que da muerte para su propio sustento. Se viste únicamente para resguardarse del frío y de la lluvia. En los pueblos civilizados, el hombre blanco se arropa con este mismo objeto; pero también para engalanar su cuerpo. Tanto es así, que hasta en las regiones cálidas, donde apenas hay necesitad de traje alguno, y donde los salvajes no lo llevan, el habitante de origen europeo se adorna con bonitas y vistosas telas.

De la ropa. Las prendas de vestir que más calientan durante el invierno son las hechas de pieles ó con forros de esta misma clase. Algunos sobretodos y mantos se hacen de pieles de varios animales. Estos abrigos, en los cuales la piel queda hacia adentro y el pelo en la parte exterior, son especialmente útiles en las extremas latitudes del Norte, donde hay personas que, como los médicos y los cocheros, tienen con frecuencia que exponerse á la fría intemperie. Después de las pieles, la ropa de lana es la que más calienta, teniendo á la vez la ventaja de que puede ser lavada cuando se ensucia. Los géneros de lana son los que más abrigan en la época del frío, así como también los más propios para los trabajadores que transpiran mucho, porque con estos géneros no se contraen resfriados tan seguido como cuando se da la preferencia á los de lino ó algodón. También son muy ventajosos para los ancianos y personas que hacen poco ejercicio, quienes por lo general se sienten mejor con los vestidos de lana que con los de otros materiales.

Ciertas propiedades de la ropa. Algunas personas se resisten á usar los géneros de lana por lo que irritan cuerpo, lo cual proviene de las espinillas vegetales que contiene la misma lana. Dichas espinillas son las que se desprenden de los cardos que suele contraer la lana al encontrarse todavía en el lomo del carnero. Los géneros de que se hace esta ropa se sacan del vellón del citado animal; pero muchas veces esta lana es mezclada con la de cabra, de camello ó de otros animales, y á veces también con el algodón; y por eso hay

lo que se llama *lana pura, media lana,* y otra en que apenas entra esta materia. Las camisas se hacen de género de algodón ó de lino, que son productos vegetales. El algodón es la peluza que cubre el capullo de esta planta. El lino se saca de la corteza de la linaza. El algodón retiene más calor que el lino, el cual, por ser el más frío de todos los géneros, es el menos á propósito para los climas fríos y templados, especialmente cuando todo el vestido es de este género. La ropa de lino es más cómoda en el verano; pero aun entonces, en las noches frías y húmedas, es preferible vestir algo de propiedades más calientes.

De la seda y el cuero. La seda se saca del capullo que teje el gusano llamado de seda. Hay otros insectos que labran también capullos; pero ninguno es tan estimado como el que produce el gusano de seda. Este género es de propiedad caliente, y por lo mismo muy adecuado al uso en los climas fríos; pero como es un artículo tan caro, sólo está al alcance de las personas de fortuna.

El cuero sirve para hacer el calzado, y á veces para chaquetas y calzones. Para la gente del campo, vaqueros, labradores, etc., es muy útil. El uniforme de uno de los mejores cuerpos de caballería (los rurales) del ejército mejicano, es todo de cuero. Son asimismo útiles para la confección de estos trajes la badana y la cabritilla. El cuero se prepara curtiendo las pieles de diferentes animales.

Utilidad de las diferentes ropas. Los trajes de pieles son indispensables en las regiones polares y sub-

polares. En las latitudes templadas, los vestidos de lana y de algodón constituyen lo mejor durante el invierno; y en el verano, el lino y el algodón. En la zona tropical se usan generalmente los lienzos de lino y de algodón; pero en ciertos parajes de las Indias Occidentales (las Antillas) es conveniente llevar siempre una banda liada alrededor del estómago, poniéndose un traje ligero á la caída del sol; pues si bien los días son calurosos, por la noche hace frío. Y también es bueno, permaneciendo allá, dormir con una camisa de lana, teniendo una colchoneta al alcance para servirse de ella en caso necesario.

Para lo que sirve la ropa. Es útil para resguardar el cuerpo contra las injurias del tiempo; el sombrero sirve para proteger la cabeza contra los objetos que caen; los zapatos, para que los piés no sufran al contacto del suelo; y los demás artículos de que ya se ha hablado, para librarnos de la lluvia y del viento. Pero la ropa tiene por objeto á la vez el adorno del cuerpo. No es ella la que produce el calórico, sino el cuerpo mismo. La misión del vestido es retener este calórico, evitando así que se escape. Es el cuerpo el que calienta la chaqueta, y no vice versa. El traje nos pone al abrigo de las inclemencias del tiempo, impidiendo de esta manera que el cuerpo se resfríe, como suele suceder cuando alguien se desnuda descuidando las precauciones necesarias. Los animales que habitan en los climas fríos, cuentan para su protección con la piel, que en ellos viene á ser su propia capa, pues los abriga lo mismo que á nosotros nuestro manto de lana.

La ropa en los débiles y ancianos. Cuando el cuerpo se mantiene en actividad, entretenido en los ejercicios del juego ó del trabajo, no se siente tanto la necesidad de la ropa como en la inacción. Los que más la requieren son los niños pequeños, los débiles ancianos y los enfermos, porque éstos, si se vistieran ligeramente, no serían capaces de producir, como las personas fuertes, todo el calor que han menester. Estas personas son las que más sufren en los climas fríos.

El calórico del cuerpo es producido por el alimento que consumimos. El frío aviva el apetito, el cual desaparece ante el calor del verano. Por eso en el invierno es cuando más se siente la necesidad de la alimentación.

El cuidado de la ropa. Todos los niños deben esmerarse en el aseo y buena conservación de sus trajes.

> « Nunca vistas con descuido,
> Que en la sociedad deshonra,
> Como una mancha en la honra,
> Una mancha en el vestido.»
>
> PLAZA.

Ya se ha dicho lo repulsivas que son las personas sucias, y lo mucho que se exponen, por su propia falta de limpieza, á quebrantar su salud. En tiempo lluvioso, habiendo fango y charcos en la calle, es necesario hacer todo lo posible porque no se ensucie la ropa. Los zapatos deben llevarse siempre limpios; y cuando por efecto del mal estado de la calle se ensucien, antes de entrar la persona en una casa, deberán ser limpiados

de algún modo. Esto es tan necesario, que en algunos pueblos del Oriente hasta existe la precaución de descalzarse antes de entrar en las casas. Del descuido en esta recomendación provienen muchos males, pues llevando el lodo á casa ó á la escuela, sucede que, al secarse, se convierte en polvo, el cual se desprende y flota en el aire que respiramos, viniendo á alojarse en nuestros pulmones y haciendo tanto daño que hasta llega á producir enfermedades. Hallándose mojado ó húmedo el sombrero ó nuestros abrigos, será necesario ponerlos á secar en alguna parte en que les dé el viento. Igual precaución se ha de tener con los zapatos, los cuales, en tiempo fangoso, deben ser perfectamente cepillados, hasta quitarles el polvo. Al desnudarse, para entrar en el lecho, es bueno extender la ropa sobre una silla, para que se ventile y refresque durante la noche. Por la mañana, se deben poner al revés las cubiertas de la cama, á fin de que se ventilen perfectamente antes de usarlas de nuevo. También es necesario durante el día colgar al aire la ropa de dormir para el mismo objeto de la ventilación.

La limpieza de los vestidos. La ropa, por más esmero que con ella se tenga, nunca es posible impedir que se ensucie y haya la necesidad de tener que limpiarla. Ciertas personas se afanan simplemente en que se vean limpias las piezas exteriores; mas se descuidan de las que llevan interiormente, siendo así que, por lo que toca á la salud, son éstas las más importantes. Los vestidos interiores son los que reciben con la transpiración los residuos del cuerpo; y, por lo mismo, los

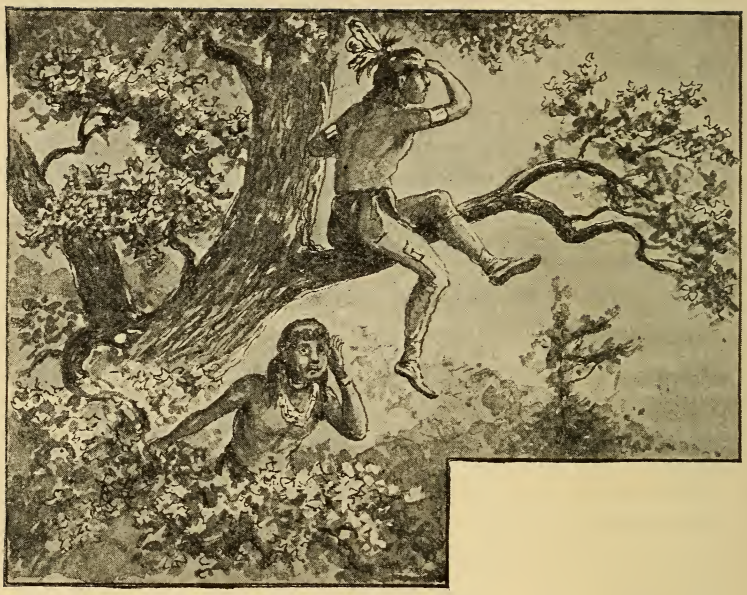
que más pronto despiden un olor ofensivo, siendo perjudiciales á la salud. Mientras más caloroso sea el tiempo, más seguido deberán ser cambiadas y lavadas estas piezas. Bueno sería remudar esta ropa diariamente, si ello no fuera una cosa tan difícil para algunas pobres gentes.

Consejos acerca de la ropa. Los niños juiciosos tienen el deber de aceptar con humildad la ropa que sus padres les proporcionan, mirando con veneración y respecto á los autores de sus días, que son los encargados de velar por su bienestar. El traje no se debe llevar muy ajustado á ninguna hora. No es bueno ponerse cinturones ni ligas muy apretadas. Los zapatos deben ser de buen tamaño, para que el dedo gordo del pie no quede comprimido. El tacón bajo es preferible al alto. Para descansar, después de sus juegos, deben ponerse sus chaquetas. No es prudente quitarse el sombrero al aire libre cuando sopla viento frío. Se deben usar constantemente las bufandas y pañuelos del pescuezo, sin prescindir de ellas á ocasiones, porque de este descuido provienen muchos resfriados. Al entrar en una habitación calurosa, es bueno quitarse el pañuelo que abriga el pescuezo, poniéndoselo de nuevo al salir de dicho lugar. En tiempo de agua se deben llevar zapatos de goma. El paraguas y la capa de goma son artículos muy útiles, de los cuales es conveniente servirse cuando el tiempo lo requiere; pero no es saludable ponerse la ropa de goma en tiempo seco, porque ella retiene siempre la humedad. En los trópicos es bené-

fico usar ropa de lana á la caída del sol, evitando siempre las corrientes de aire frío.

CUESTIONARIO

1. ¿Con qué objeto usamos la ropa?
2. Nombrad algunos de los diferentes materiales que sirven para hacer ropa. ¿Cuáles son las propiedades especiales de cada uno de éstos?
3. ¿Cuáles son los efectos de la temperatura en nuestro apetito?
4. ¿Cómo debemos tener cuidado de nuestra ropa?



CAPÍTULO IX

LA VISTA Y EL OÍDO

¿No habéis reflexionado alguna vez en lo dolorosa que es la vida de los cieguecitos que van por el mundo, sin poder contemplar jamás la riquísima variedad de la naturaleza, sin poder ni siquiera por un momento ver el semblante de sus padres y amigos? En la noche de eterna oscuridad á que los arroja la mano de un cruel destino, en vano suspiran por un rayo

de luz! El mundo es para ellos como una tumba animada. ¿No os habéis fijado tampoco en la desgracia de los pobres sordos, que no pueden gozar del trino de las aves, ni del murmurio del agua, ni de las alegres risas de sus compañeros de juego, ni de la voz querida de los seres á quienes aman? Y, sin embargo, ¡cuán vasto es en todas partes el número de estos infelices! Algunos nacen ya con dichos defectos; mas en la mayoría de los casos es siempre algún accidente, alguna enfermedad, lo que viene á causar tan irreparable infortunio. ¡Qué lastimoso es para un niño vivir privado de la vista ó del oído! Y ¡qué triste también considerar que la pérdida de estos órganos sea debida unas veces á la propia ignorancia y otras á la imprevisión ajena!

Importancia del cuidado de los ojos. El sentido admirable de la vista, órgano que en su extrema pequeñez es capaz de abarcar enormes distancias, nos es tan útil y necesario, como delicado y propenso á dañarse al más leve de nuestros descuidos. Por lo mismo se comprende la precaución que es menester para preservarlo en buen estado. Las negligencias en este respecto podrían dar mucho en que sentir. En cualquier accidente, al contraerse la menor afección, será prudente ocurrir á un médico; pues nadie mejor que él podrá indicarnos el tratamiento que convenga seguir. De la causa más insignificante suele pasarse á la ceguera con suma facilidad. Existe la creencia de que estas enfermedades, con el resultado de la pérdida total de la vista, son más comunes en

los trópicos, lo que se atribuye á que en aquellos pueblos no se observan las precauciones necesarias. Es de sentirse que así sea.

Cómo se dañan los ojos. Sabido es que en las poblaciones del campo, las criaturas de los indios, por ejemplo, dotadas de mejor vista, tienen ojos más vivos y penetrantes, sin necesidad de usar espejuelos. Se debe esto á que no dedican tantas horas del día al estudio en las habitaciones sombrías del colegio, ni tienen que copiar sus lecciones de pizarras brillantes, cosa que fatiga la vista, produciéndole una sensación penosa. La lectura y escritura de noche son en extremo perjudiciales, como también lo es la labor muy prolongada de los ojos, que produce dolor y debilidad, siendo entonces imposible ver claramente. Los niños, al llegar estos casos, deberán participarlo á sus padres ó maestros para que éstos pongan remedio á la causa. Y al sentirse pena ó cualquiera mortificación en la vista, harán bien, por regla general, en abstenerse de la lectura ó escritura; pues de lo contrario, agravándose el mal, el resultado pudiera ser, si no la ceguera, por lo menos un daño tan funesto que hiciera preciso el uso de espejuelos. Y vale más ser precavido, que enfermar y verse obligado á llevar estos cristales, porque siendo incómodos y habiendo que estar pendiente de ellos para que no se rompan, estorban y son un impedimento para jugar á la pelota ó dedicarse con amplia libertad á otras distracciones.

Daño producido por algunas enfermedades. Después de una enfermedad, hay ocasiones en que la luz

muy fuerte lastima la vista; y algunas veces hasta el médico mismo, durante el curso de la afección, dispone que el paciente permanezca en un cuarto á media luz, para evitar así la molestia que ante la demasiada claridad experimentan los ojos. En el período de la convalescencia no será prudente ejercitarse mucho en la lectura, porque entonces, la propia debilidad de que se halla resentida la vista pudiera hacerla contraer alguna afección. Si en el colegio se sintiere dolor alguno en los ojos, será conveniente dar aviso al maestro. Muchos niños negligentes tienen la culpa, por sus propios descuidos cuando han empezado á reponerse de alguna enfermedad, del deterioro de sus ojos. El sarampión, la fiebre escarlatina, la viruela y otros enfermedades, suelen causar la pérdida de la vista.

No es bueno leer en la oscuridad. Es una mala propiedad en algunas criaturas el buscar para la lectura los rincones de escasa luz, cuando debiera ser todo lo contrario; pues no conviene de ninguna manera hacerlo en la semi-oscuridad. Para todos los ejercicios en que tengan los ojos que desempeñar algún trabajo, como en la lectura ó la escritura, es preferible la plena claridad. Es malo que la luz del sol dé directamente en la página en que se está leyendo, porque esto produce un vivo resplandor que hiere la vista. Tampoco se debe leer á la luz del crepúsculo.

Consejos para cuidar los ojos. Observando las breves indicaciones que anteceden, será posible pre-

venir muchas enfermedades; mas para hacerlas perfectamente comprensibles, se dan á continuación algunos preceptos en que deberán fijarse los que deseen conservar sus ojos en buen estado.

1. Para leer y escribir, la luz debe ser buena, suficiente y sin intermitencias.
2. La luz variable ó movediza es perjudicial á los ojos.
3. Al leer ó escribir es conveniente tener erguida la cabeza, y no tan cerca de la luz que se sienta el calor de la llama.
4. Cuando los ojos estén adoloridos, lo que puede ser por haberlos forzado mucho, no se deberá seguir leyendo, como ni tampoco al sentirse mucho sueño.
5. El libro se debe mantener á la distancia de 12 pulgadas, ó sean 30 centímetros, á excepción de los casos de vista corta.
6. No se debe leer yendo en algún vehículo, ni tampoco acostado.
7. En la convalescencia de alguna enfermedad larga ó debilitante, se debe leer lo menos posible.
8. El aire corrompido es dañoso á los ojos, y, por consiguiente, urge evitarlo.
9. El mejor remedio casero para curar la inflamación, consiste en bañar los ojos con agua simple, aplicándoles después un pañito mojado.
10. Lo más conveniente al sentirse cansancio ó inflamación alguna en los ojos, es dormir bastante.

11. Como las materias que suelen formarse dentro ó alrededor de los párpados, por efecto de alguna inflamación, son contagiosas y pudieran ocasionar la pérdida de la vista, será bueno, en semejantes casos, ocurrir á un médico. Las personas aquejadas de esta enfermedad harán bien en no servirse de la misma jofaina, jabón ni toalla que usen las demás.

12. Siempre que se introduzca en los ojos cualquiera sustancia que, como la cal ú otras, producen quemaduras, se deberá ante todo acudir á un facultativo; mas si esto no fuere posible, convendrá aplicarles lavatorios suficientes de agua simple, siguiéndose este método constantemente hasta que cese el dolor. La pronta aplicación de este remedio puede salvar la vista.

13. No siendo de eficacia alguna los sencillos remedios que anteceden, será necesario consultar sin demora á un médico experto, sin hacer caso de los charlatanes, cuya ignorancia pudiera ser todavía más peligrosa, ni usar medicinas de patente. La vista es un órgano tan importante y delicado que sería una imprudencia jugar con ella.

Modo de sacar de los ojos los cuerpos extraños. — Con mucha frecuencia vienen á introducirse en los ojos algunas de las piedrecitas ó partículas de polvo que acarrea el viento, siendo otras veces causa del malestar que esto produce, algún cabello ó palomilla que

ha penetrado en el párpado. ¿Quién no ha tenido á veces que sufrir á consecuencia de esta incómoda molestia? Pues por lo mismo que son tan penosos estos casos, es importante que los niños aprendan á remediarlos, sabiendo cómo se debe proceder para la extracción de dichos cuerpos. Leed repetidas veces las útiles instrucciones que siguen, á fin de que se graben bien en vuestra mente y no las olvidéis nunca.

La persona que haya resentido el daño deberá sentarse, con los ojos cerrados, en una silla colocada frente á una ventana. Todo lo que se necesita para la operación es un lápiz delgado ó cortapluma y un pañuelo limpio. El encargado de la cura deberá permanecer de pié detrás del paciente, poniéndole el lápiz con delicadeza sobre la parte del párpado. Hecho esto, se sujeta la pestaña con los dedos y se revira el mismo párpado, de modo que venga á quedar sobre el lápiz, manteniéndose ya firme en esta posición. El lápiz se retira entonces. La piedrecita, cabello ó lo que fuere, quedará visible; y nada será tan fácil como quitarla con el auxilio del pañuelo. En toda la operación hay que ir con tiento para no lastimar la vista. Mas, si á pesar de todo, no fuere posible distinguir el objeto, se deberá bañar el párpado con agua simple, lo que bastará para efectuar un inmediato alivio. La operación que se recomienda no tiene nada de dolorosa, siendo fácil de llevar á cabo.

De las heridas en los ojos. Cuando por efecto de cualquier accidente se reciba una herida ú otra seria lastimadura en la vista, se deberá aplicar un pañuelo

sobre la parte afectada, y acostarse la persona bocarriba, de preferencia en un cuarto oscuro, permaneciendo en dicha actitud hasta que venga el médico. Es necesaria esta precaución, para impedir que por la herida puedan escaparse el ocular y los humores de la vista, sobreviniendo entonces la ceguera. Los niños deberán abstenerse de arrojar varillas, alambres, pedazos de vidrio ú objetos punzantes á la cara de otras personas; pues de esta manera imprudente es como con mucha frecuencia se ocasiona la destrucción de la vista.

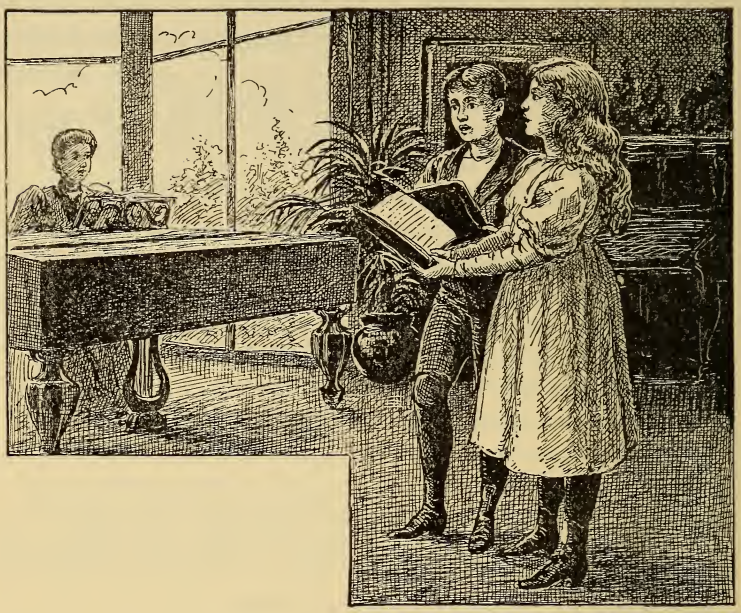
El cuidado del oído. Aunque este órgano no se halla tan expuesto como los ojos á ser lastimado por efecto de las causas referidas, puesto que las partes delicadas de que se compone se encuentran introducidas en la parte interior de la cabeza, no deja de ser necesario, sin embargo, el tener mucho cuidado de él. Al efecto, no es bueno que los niños se den golpes en la cabeza ni en las orejas; este modo de jugar es tan impropio, que á él se deben muy á menudo la enfermedad y pérdida del oído. Tampoco es sensato introducirse en las orejas chícharos ni frijoles, porque estos granos se hinchan y revientan allí, siendo después muy difícil su extracción. Ya se ha dicho en otra parte que para zambullirse es conveniente taparse los oídos con motas de algodón para que el agua no penetre. La cerilla no se debe quitar con objetos punzantes; una horquilla ó mondadiente, por ejemplo, al introducirse mucho, puede lastimar el oído. La citada secreción se ablanda y sale vertiéndole un poco

de aceite dulce algo caliente, el cual se quita á su vez con agua tibia y una jeringuita. Para las personas frecuentemente aquejadas de dolores de oído, las corrientes de aire frío no son buenas; y al salir al viento deberán llevar algodones en las orejas. Los vellos alrededor de éstas deberán estar bien secos al exponerse al aire libre. Cualquier insecto que se introdujere, causando dolor, podrá ser matado con unas cuantas gotas de aceite ó grasa derretida. Para este fin, no disponiéndose de aceite, la manteca ó la mantequilla son eficaces. Siempre que se padezca de un excesivo dolor en el oído, será lo mejor ocurrir á un médico, pues el abandono en este particular pudiera ser origen de muy graves consecuencias.

Los sordos-mudos. Si bien los que nacen ya privados de la facultad del oído, como es natural, no pueden aprender á hablar, sí será posible, dándoles una instrucción especial, enseñarlos á expresarse y á entender cuando se les hable. Antes se creía que los sordos carecían de inteligencia y buen sentido; pero no es así, según se ha visto más tarde; y hoy en día existen en casi todos los pueblos civilizados muy buenos colegios, donde se instruye á estos niños infelices, como medida humanitaria, no sólo en el arte de la expresión, sino al mismo tiempo en otras materias que ellos han llegado á dominar muchas veces de modo sobresaliente. Debemos compadecerlos por su desgracia.

CUESTIONARIO

1. ¿Qué debe hacerse cuando los ojos están dañados ó adoloridos?
2. ¿Cómo suelen los niños hacerse daño en la vista?
3. ¿Por qué no es conveniente servirse de los ojos cuando algún dolor los afecta?
4. ¿Cuáles son los casos en que no es propio hacer uso de ellos?
5. ¿Cuál es la mejor luz para leer ó estudiar?
6. ¿A qué distancia debe mantenerse el libro?
7. ¿Cuáles son los mejores remedios caseros para curar el cansancio y la inflamación de la vista?
8. ¿Qué es lo que se debe hacer cuando la cal ú otras sustancias quemantes entran en los ojos?
9. ¿Cómo conviene proceder para la extracción de los cuerpos extraños?
10. ¿Qué es bueno hacer en caso de herida en los ojos?
11. ¿Por qué es así que los niños no deben darse golpes en la cabeza?
12. ¿Cómo se extrae la cerilla del oído?
13. ¿Qué precaución es bueno tomar antes de zambullirse?
14. ¿Cómo se puede matar un insecto que haya penetrado en el oído?



CAPÍTULO X

LA VOZ

Increible parece todo lo que podemos hacer con la voz humana, toda la extensa variedad de modulaciones á que se adapta. Con ella podemos hablar, cantar, llorar, reir, declamar y gritar; podemos remedar los sonidos peculiares de otros animales, semejando, por ejemplo, el canto del gallo, el balido de la vaca, el relincho del caballo, el rugido del león, el mahullido del gato y el trino de algunos pájaros.

Porque nuestra voz, así como la facultad de servirnos de ella que debemos al Supremo Artífice, es uno de los más bellos y admirables atributos que ha recibido el hombre. ¡Qué insípido sería el mundo, en verdad, si no pudiésemos hablar, reir y cantar! Pues en un mundo semejante viven esos seres infelices privados del oído y de la palabra, los sordos, que al nacer con este defecto, si bien el órgano de sus voces no adolecía de falta alguna, no pudiendo oir la voz de nadie, no pudieron tampoco aprender á hablar. Por eso debemos alegrarnos de que sabios varones hayan descubierto la manera de instruir á los mudos en el arte de la expresión. Para esto existen colegios especiales, en los que el niño recibe la instrucción desde sus primeros años. Los mudos aprenden á expresarse imitando la mímica que hace el maestro al hablar; y también llegan á comprender lo que se les dice, observando el movimiento de los labios de la persona que habla. ¿No es todo ello verdaderamente maravilloso? Pues si los mudos pueden aprender á hablar, ¿por qué razón los niños, que gozan de la plena facultad de la palabra, no han de aprender á su vez á expresarse bien, dulce y agradablemente, y no con un timbre de voz áspero é ingrato al oído?

El órgano de la voz. Poniendo la mano encima de la garganta, notaréis al momento de hablar un cierto temblor en esta parte, el cual concluye al cesar la emisión de la palabra. Dicho temblor reside en lo que se llama el órgano de la voz, conocido vulgarmente por « manzana de Adan,» que se encuentra en la ex-

tremidad superior de la tráquea, siendo éste el conducto por donde pasa el aire que entra y sale de los pulmones. Este órgano es una especie de caja formada de tejidos elásticos ó cartílagos, á través de la cual hay dos membranas extendidas á manera de cintas. Siempre que la voz emite un sonido cualquiera, las citadas cintas adquieren tensión; y entonces el aire que cruza por ellas les hace vibrar con rapidez, siendo ésta la vibración que se nota al aplicar la mano á la garganta. El órgano de la voz se halla tan oculto en su sitio, que no es posible verlo, si bien los médicos, sirviéndose de espejitos especiales, logran examinarlo cada vez que es necesario. Y por la misma circunstancia de estar tan escondido, no es posible tampoco hacerle daño por el contacto; aunque se puede ser afectado, no obstante, de otros muchos modos.

La voz de los animales inferiores. Se negaba anteriormente que los animales de especies inferiores tuviesen voz alguna; mas hoy se ha venido averiguando poco á poco, que muchos de ellos la tienen, en efecto, y la usan para llamar á sus compañeros. Así, multitud de pescados, dicen los que han hecho observaciones, se llaman unos á otros. Los insectos, por otra parte, son capaces de emitir varios sonidos; y esto es lo que en la actualidad consideramos como sus propias voces.

Modo de cuidar la voz. Es condición, para tener una buena voz, que nos acostumbremos á respirar siempre por la nariz, ya durante el sueño, ya despiertos. Salvo al hablar ó al comer, la boca deberá permanecer

cerrada. « En boca cerrada no entran moscas.» Hay que combatir á todo trance la humedad de los pies y de la ropa, secándose los primeros, y mudándose la segunda, porque de esta humedad provienen catarros que, al afectar la garganta, como siempre sucede, hacen un estrago considerable en la voz. En los casos de ronquera, por cualquier motivo, se debe hablar lo menos posible. Los niños, estando roncos, no deberán cantar ni recitar mientras dure la afección. No es bueno llevar el pañuelo al pescuezo una que otra vez, sino con toda regularidad, cuando sea necesario, ó prescindir de él por completo. Es conveniente, en fin, en todos los casos de ronquera, ó teniendo la garganta allagada, llevarla cubierta con un abrigo al exponerse al aire frío.

Lo que vale una buena voz. Las personas dotadas de voz fuerte, clara y distinta, poseen sin duda algo de mucho valor. Mas no porque la de algunos jóvenes sea ronca, débil y desafinada, se debe dejar de hacer cuanto sea posible por perfeccionarla, lo que se consigue siempre con cuidado y paciencia. Demóstenes, el gran orador griego, tenía la voz tan débil como la de un niño, siendo además tartamudo; empero á fuerza de repetidos afanes, logró corregirla y hacerse famoso por medio de ella. Para vencer sus defectos se dirigía á las playas, donde ensayaba su voz junto al mar, haciendo que el eco de su palabra dominara distintamente el rugido de las olas. Los niños deben aprender á hablar con suavidad y dulzura; pero al mismo tiempo de modo claro y distinto.

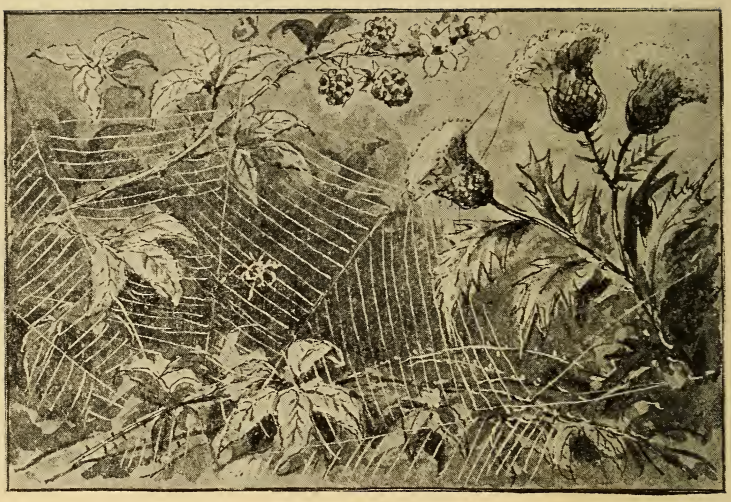
Para educar la voz. Hay voces agradables y voces desapacibles. Las primeras son de gran valor para los que las poseen; las segundas dan lugar á no pocos disgustos y contrariedades en la vida. Siendo cuidadosos, todos los niños pueden llegar á tener una voz de tono simpático.

Se debe hablar despacio, suave y distintamente; pues así es como se adquiere un timbre cada vez más grato al oído. Cuando se habla descuidadamente, con precipitación y á gritos, llega á ser tan desagradable el sonido de la voz, que al cabo de algún tiempo á nadie le gustará oirlo. Es malo que los niños se acostumbren á prorrumpir en gritos ó á llorar con estrépito. Tampoco se debe remedar el modo de hablar de los tartamudos, porque empezando ésto por simple juego, puede llegar á convertirse en una realidad.

Lo que vale una voz educada. ¡Qué dulce y melodiosa al oído es la entonación de la voz educada del orador ó del cantante! Puede decirse que el que la tiene posee verdaderamente un tesoro. Verdad es que no todos podemos esperar la fama de este modo; pero sí es indudable que, por medio de la dedicación y del esfuerzo, todos podemos adquirir un gran dominio sobre la voz. Esto está á nuestro alcance. Mas no sólo se nos impone como un deber el cultivo esmerado de la voz, sino al mismo tiempo el de la mente, para que, al expresarnos, nuestra palabra sea el reflejo de ideas sensatas.

CUESTIONARIO

1. ¿Qué diferencia media entre la voz del hombre y la de otros animales?
2. ¿Dónde reside el órgano de la voz?
3. ¿Cómo debemos respirar — por la boca ó por la nariz?
4. ¿Cómo se puede perfeccionar la voz?
5. Decid de qué modo logró Demóstenes corregir la suya.
6. Citad las maneras impropias de usar la voz.



CAPÍTULO XI

VENENOS QUE BEBE EL HOMBRE

Si bien la necesidad del agua se experimenta por igual tanto como la de los alimentos que consumimos, toda vez que una y otros tienen por objeto la nutrición del cuerpo, no por eso dejan de existir otras bebidas, como la leche, el té, el café, la cerveza y los licores fuertes, á que el hombre es más ó menos inclinado. Empero es cosa verdaderamente extraño, que, siendo el agua, como lo es sin duda, lo mejor y lo más delicioso que existe para calmar la sed, haya de tratar el hombre de todos los países de inventar otros líquidos nocivos

y venenosos que siempre resultan funestos á la salud. Comemos y bebemos, principalmente, para nuestro propio sustento; mas como el sabor de ciertas sustancias es agradable al paladar, sobre todo tratándose de las bebidas, acabamos por acostumbrarnos á ellas después de algún tiempo; y ya entonces las tomamos sólo por la satisfacción que nos producen y para complacer las exigencias de nuestro apetito. Así se explica el uso que de multitud de licores hacen ciertas personas.

Algunos datos curiosos. En todas partes vemos al hombre tratando de sustituir el agua con otras bebidas: en Méjico, es el jugo que se extrae de la planta del maguey; en Irlanda, la leche agria mezclada con papas, lo que forma una bebida muy embriagante; y en Siberia, una mixtura de hongo venenoso con salino. Con los zumos de todas las hierbas, en fin, se han hecho pruebas más ó menos acertadas para producir licores que nunca dejan de ser dañosos.

De las bebidas alcohólicas. Los líquidos compuestos en su mayor parte de alcohol, y que por esta razón se llaman « alcohólicos,» son, entre otros, el *whiskey,* el *cognac,* la cerveza, el vino y la cidra, todos los cuales producen la embriaguez. El alcohol, en estado puro, es un veneno mortal; y si al tomarlo con los licores vemos que no causa la muerte lo mismo que el arsénico ó la estricnina, es porque se halla mezclado con mucha agua; pero si aun así se hiciera un excesivo uso de aquellos, es seguro que resultaría la muerte. Una persona en estado de embriaguez está medio envenenada.

L of C.

Y aunque no se comprende qué placer pueda encontrarse en sentir los efectos de un veneno, es innegable que hay personas que se labran su propia desgracia al ir tras la satisfacción que imaginan en este feo vicio. ¡Cómo es posible que pueda haber gusto alguno en experimentar los efectos de un parcial envenenamiento!

El cognac, el whiskey y el ron, están formados de una media parte de alcohol. Vulgarmente se les conoce por « aguardiente,» porque « abrasan » al ponerse en contacto con la boca. En la cerveza, el vino y la cidra no hay tanto, pues la proporción que éstos generalmente contienen no pasa de un veinte por ciento; por eso es posible beberlos en mayor cantidad; al paso que del whiskey, por ejemplo, sólo se puede tomar un poco á la vez.

El vino y la cidra. Aunque algunos atribuyen á estas bebidas las virtudes naturales del agua, como con tanta frecuencia sucede que están mezcladas con gran cantidad de alcohol, dando así lugar á la embriaguez, no son recomendables para los niños. Es cierto que contienen las buenas sales que rinden los zumos de la manzana y de la uva, y que por esta misma circunstancia suelen ser de provecho para las personas grandes; pero aun así, es indudable que éstas vivirían mejor absteniéndose de beberlas.

Cómo se hace el alcohol. Se saca del azúcar. Disolviendo este dulce en el agua de una vasija destapada, y poniéndolo después en una habitación caliente, pronto se verá que principia á bullir. Esta ebullición

ocurre por efecto de una pequeña planta que se desprende del aire, viniendo á caer en la solución de azúcar. Dicha planta se llama jiste, y es tan pequeñísima, que para verla hay necesidad de emplear un microscopio. El jiste se come el azúcar, y nos deja en cambio alcohol y gas. Este último es lo que se conoce por gas de ácido carbónico. El gas se escapa y se transmite al aire. ¿No habéis visto, al fermentar la cidra, cómo sube aquél á la superficie formando burbujitas? El alcohol queda disuelto en el agua.

Se puede sacar azúcar del zumo de todas las frutas: del citron, de la uva, de la grosella, etc. Se comprime la fruta, sale el zumo, viene el jiste, lo vuelve alcohol; y ya tenemos lo que se llama cidra fuerte, vino de pera, vino de grosella, etc. El zumo de de cualquier fruta, expuesto ó una temperatura cálida, rinde pronto alcohol; siendo capaz de emborrachar al ser tomado con exceso.

También se puede hacer alcohol de los granos que contienen almidón. Para el efecto, hay que humedecer el grano y ponerlo en una habitación caliente. Allí brota, el almidón se vuelve azúcar; y entonces viene el jiste que todo lo convierte en alcohol. El licor que se saca de la cebada se llama cerveza. El del centeno, trigo ó maíz, es whiskey. Pero ¿no sería mucho mejor, dejando el alcohol en paz, que nos comiéramos el grano y nos conformásemos con agua simple, que es bebida sana y deliciosa?...

Propiedades del alcohol. Los químicos saben cómo se puede separar el alcohol del agua. En estado puro

no tiene color, siendo semejante al agua misma. Es de sabor rasposo, de olor agradable, frío al contacto, y capaz de inflamarse con violencia al ser encendido. En la química es de gran valor para la disolución de varias sustancias útiles al hombre. El barniz no es más que goma disuelta en alcohol. En los museos se usa para conservar en frascos los cuerpos de algunos animales, porque de este modo no se descomponen. Es asimismo de applicación muy varia en la medicina. Las drogas medicinales se disuelven pronto en el alcohol. Y por todas estas razones los químicos lo emplean en grandes cantidades, ya en los museos, ya en la medicina, ya, enfin, en diferentes procedimientos industriales.

Algunas cosas que hace el alcohol. Poco á poco va siendo tan grato al paladar hasta que llega un tiempo en que, convertido en una necesidad diaria, forma lo que se conoce por «apetito alcohólico.» Los que tienen la desgracia de contraer este vicio son verdaderamente esclavos de él, sin poderlo remediar. No ignoran el estrago que les hace, saben que les arrebata el dinero, que les quebranta la salud, que les aleja las amistades; y, sin embargo, ¡no pueden dejarlo! ¡Qué desgracia tan terrible y vergonzosa la de verse convertido en humilde siervo de tan implacable enemigo! ¿Puede haber felicidad alguna, si ven que el alcohol les está destruyendo la vida y paulatinamente empujándolos á la tumba?

El hombre, bajo los efectos de la embriaguez, es un imbécil, un maniático: no sabe lo que hace, comete mil

desatinos; es cruel con sus padres, con sus propios hijos; y sin conciencia de sus acciones, llega á veces hasta á matar á sus amigos, porque el alcohol, su consejero criminal, lo arma y lo dirige al asesinato. Cuando se empieza por la borrachera, no se sabe cuando se acabará por el crimen. ¡Niños, sed cautos y huid de las tentaciones de ese aborrecible tirano! La Biblia dice: «*En verdad os digo, que siendo el vino un burlador, y enloquecedoras las bebidas espirituosas, no será sensato quien ceda á tan falaces tentaciones.*» Este ha sido siempre el consejo del hombre virtuoso.

Otras cosas que hace el alcohol. De su uso excesivo se resiente la salud. Entrando en la sangre, donde actúa como un veneno, pasa con ella al cerebro, en el que á la vez produce un gran trastorno. Del cerebro parten los nervios que se comunican á todos los órganos del cuerpo para preservarlos en buena salud. Estando el alcohol en el cerebro, los nervios no funcionan bien; y entonces el corazón, los pulmones, el estómago, el hígado y los riñones, son las víctimas que sufren. El daño que ocasiona en el estómago es tan grande, que impide la digestión de los alimentos. El hígado no produce la bilis con la regularidad debida. El corazón, los riñones y los pulmones no desempeñan sus funciones benéficas al organismo; y el hombre, finalmente, cae enfermo, degenera y muere. ¡Qué tontos y qué pobres de espíritu son los que sabiendo todo esto, los que sintiendo por experiencia propia tan funestos daños, siguen todavía apegados á tan odioso

vicio! Dice un proverbio aleman: «Ante la intemperancia huyen la razón, el dinero, las mangas de la chaqueta y la salud del cuerpo.»

Es causa de la deshonra. La buena reputación de que goza un hombre á los ojos de sus semejantes es algo de mucho valor; pero los que contraen el vicio del alcohol, sobre todo los jóvenes, es casi seguro que pronto llegan á perderla, enajenándose para siempre el aprecio y la estimación de sus compañeros.

Es causa de la pobreza. No son pocas las personas que tienen que sufrir mil privaciones como resultado de sus proprios desórdenes. Si gastan cuanto tienen en la bebida ¿cómo no han de ser pobres? Un trago de licor todos los días representa una buena suma de dinero al año. Hay jóvenes que carecen de hogar, porque la satisfacción de este vicio los priva todo lo que ganan. Del borracho, además, nadie hace caso, las puertas se le cierran; y no pudiendo encontrar empleo, vive y muere por lo general en el abandono, la pobreza y el desprecio.

¿Por qué el hombre bebe alcohol? Porque una vez adquirido el hábito se carece de la suficiente fuerza de voluntad para dejarlo. Pero este vicio dominante es tan irresistible que hace débiles hasta á los hombres de más firme voluntad. Lo seguro para no ser atraído por él es dejar en paz las bebidas que lo contienen. Hé aquí un buen consejo: no toquéis, no busquéis, no gustéis. Y entonces no habrá peligro.

Lo buscan otros porque se imaginan que él los hace más fuertes y hábiles para sus faenas diarias; y así vemos que los obreros de las fundiciones, por ejemplo, suelen beberlo mucho. Á ello los induce el trabajo recio y debilitante, así como la falta de una alimentación variada para reponer sus fuerzas. Creen que el alcohol les hace bien, y lo toman, sin comprender que realmente les ocasiona un daño. Cuánto mejor no sería que compraran frutas, pescado y abundante variedad de otros alimentos provechosos ¡Pobres, ya que ignoran lo que les hace falta, cumplid vosotros con el precepto cristiano de enseñar al que no sabe, diciéndoles: comed bien y os sentiréis mejor!

Necesidad de la educación. Entre los pobres y los ignorantes hay varios que no saben todo el mal que les hace el alcohol; mas si esto se les pudiera demostrar claramente, junto con el bien que resulta del uso de otros artículos, muchos de ellos serían lo bastante sensatos para abstenerse de las bebidas embriagantes.

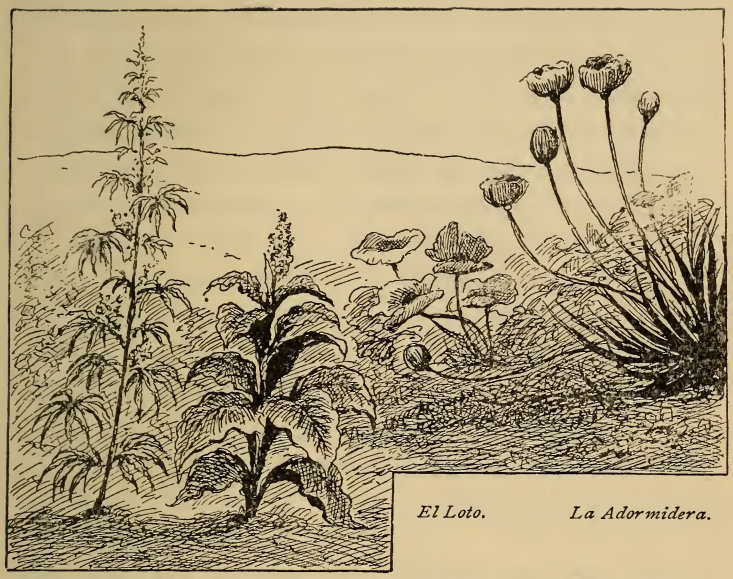
No es alimento. No se puede negar que hay momentos en que el alcohol parece como que beneficia á las personas agotadas de cansancio; pero claro está que para nada lo requieren las que gozan de plena salud. Los médicos suelen recetarlo en ciertas enfermedades, porque creen que obra como un alimento; en el caso de individuos sanos y bien alimentados no tiene aplicación. No nutre, no da calor, ni capacita al hombre para mayor suma de trabajo. Es un error suponer otra cosa. El alcohol es de índole falsa; y así lo reconoce el hombre, pero ya tarde. Algunos se figuran

que él las estimula á pensar y á hablar con mayor acierto, sin ver que lo que hacen y dicen bajo aquella influencia son tantas tonterías, que llegan á convertirse en objetos de pública irrisión. Limitémonos, pues, á tomarlo nada más que cuando el médico lo disponga.

Las personas sanas no lo requieren. De una cosa estamos hoy convencidos: las personas saludables no necesitan el alcohol como alimento ni bebida; podrá pasar como lujo, y hasta es medicinal en caso de enfermedad; pero fuera de estas aplicaciones no es indispensable. Y el mundo andaría mejor si todos se formasen la resolución de no tocar el alcohol sino únicamente como remedio y para los procedimientos de fabricación en que es útil. Éste es un buen consejo que los niños deben acoger en su propio bien.

CUESTIONARIO

1. ¿Por qué es necesario tomar agua?
2. ¿Qué otras bebidas usa el hombre?
3. ¿De qué modo se llega á adquirir la costumbre de beber lo que no es bueno?
4. Nombrad algunos artículos de que el hombre haya sacado bebidas malsanas.
5. ¿Qué se entiende por bebidas alcohólicas?
6. ¿Porqué son éstas dañosas?
7. Decid cómo se hace el alcohol.
8. Nombrad algunas de sus propiedades.
9. ¿Cuales son los resultados á que da lugar?
10. ¿Por qué los que se dedican á trabajos recios suelen tomar licores?
11. ¿Qué sería mejor para ellos?



El Loto. *La Adormidera.*

El Cáñamo. *El Tabaco.*

CAPÍTULO XII

NARCOTICOS QUE USA EL HOMBRE

Lo que es narcótico. Por narcóticos se conocen ciertas drogas que, como el alcohol, en grandes dosis, el opio, el tabaco, el extracto del cáñamo, el hidrato de cloral y otras varias sustancias, tienen la propiedad de adormecer al ser tomadas. La primera acción de cualquier narcótico, tomándolo en dosis suficiente, consiste en estimular ó excitar á la persona, entorpeciéndola después ó adormeciéndola. Todos

son venenosos; y cuando por error se usan en gran cantidad, con frecuencia ocasionan la muerte, lo cual no obstante, muchos de ellos tienen aplicación en la medicina. Esto se explica por el hecho de que las drogas no ejercen todas las veces el mismo efecto en una persona enferma que en estado de salud; y porque los médicos han reconocido la verdad de que los venenos más activos suelen ser magníficos remedios. El narcótico, aunque al afectar el cerebro como el alcohol, hace también que bajo su influencia desvaríe el hombre, no lo debilita ni enfurece como este último. Por consiguiente, ni el tabaco ni el opio hacen que se cometan los crímenes á que conduce la bebida alcohólica; pero sí se derrocha el dinero del mismo modo en vicios siempre perniciosos.

¿Por qué usa narcóticos el hombre? Por la falta de una nutrición perfecta, lo que se observa pricipalmente entre muchos individuos de la clase obrera, que por dedicarse á trabajos recios debieran estar mejor alimentados. No hallando el estómago en la comida lo que apetece, viene el deseo del narcótico, figurándose el que lo toma que las gratas sensaciones que le produce le son benéficas; y en esta creencia sigue usándolo, hasta que, al fin, se adquiere una costumbre que luego es difícil desarraigar.

El narcótico forma un apetito irresistible. Así como para los fumadores de tabaco es muy difícil dejar el uso de esta mala hierba, lo mismo sucede con respecto al opio y otros narcóticos, todos los cuales, surtiendo

efectos peculiares, hacen que el individuo sienta más y más cada día la necesidad de ellos, hasta llegar á ser, como lo son algunos del alcohol, esclavo de dichas sustancias. Y de nada sirve la fuerza de carácter del hombre cuando se ha adquirido el vicio, pues hay personas que nunca podrían dejar el tabaco después de haberlo probado por la primera vez. Así es que lo más acertado para no contraer tales hábitos, es no tocar estas cosas. No probándolas, claro está que no vendrá el deseo de ellas. De semejantes drogas no tienen ninguna necesidad las personas saludables y bien alimentadas.

Estos apetitos no son hereditarios. No es cierto, aunque con frecuencia se dice lo contrario, que el « apetito » del alcohol sea hereditario. ¿Lo es acaso el deseo del tabaco, del opio, de la coca, del té ó del café? Vicios son éstos, ciertamente, que el individuo contrae por sí mismo; pero tomando buenas comidas desaparecerá el deseo de estas sustancias.

El opio. Es el jugo seco de la adormidera, cuya planta crece en Turquía, Persia y la India. El jugo, recien extraído, es lechoso; pero al secarse toma el aspecto de una masa gomosa de color oscuro. Se exporta á todas partes del mundo. En la medicina se emplea frecuentemente para calmar los dolores y adormecer al paciente. Por su acción sobre el sistema nervioso, hay varias personas que lo fuman ó lo comen, como gustan otras, por la misma razón, del alcohol y del tabaco.

Medicinas sacadas del opio. Los químicos, por procedimientos que ellos conocen, pueden sacar del opio negro un polvo de color blanco llamado *morfina,* de sabor muy amargo y con la propiedad de hacer cesar los dolores é inducir al sueño, por lo cual es muy usado por los médicos. Disolviendo opio en alcohol se forma el *láudano,* otro remedio también muy conocido; mientras que el *paregórico* no es más que opio en alcohol adicionado de miel. Los « jarabes calmantes » contienen tanto opio, que es peligroso darlos á los niños; pues en dosis exagerada podrían matar ó engendrar en la criatura el apetito, es decir, el deseo de seguir tomándolos.

El opio en China. En China, así como en otros países, se fuma el opio en pipa. La persona que lo fuma cae á poco en la misma insensibilidad del borracho; pero dicen que durante el sueño se experimentan muy gratas sensaciones; que se oyen músicas; que se ven hermosas visiones y escenas pintorescas; y que el espíritu se siente espléndido y feliz. La reacción es todo lo contrario: al despertar es el llorar, porque entonces, cambiadas las decoraciones, es tal el mal estar y el abatimiento que se sienten, que para remediarlos hay que fumar el opio otra vez. Esta sustancia es perniciosa á la salud, haciendo en el organismo mayor estrago que el tabaco. En nuestros pueblos hay personas que se habitúan al uso de la morfina, por la misma razón que los chinos buscan el opio. La morfina es también una calamidad para el organismo.

Ni del opio, ni del láudano, ni del paregórico, que

todos son venenos, se debe hacer uso sin que lo recete un médico. En caso de que por error tomase alguien una dosis exagerada de láudano, deberá dársele, mientras acude el médico, algo que provoque á deponer. En la lechuga común hay un jugo lechoso que se parece un poco al opio, pero que, no obstante, es inofensivo.

El apetito del opio. Esta sustancia engendra un apetito tan irresistible, que algunas personas han tenido que hacer esfuerzos por largo tiempo para verse libres del deseo de tomarla. Es necesario tener la precaución de no tocarla nunca; pues si bien es de suma utilidad en la medicina, nadie debe servirse de ella sino como un remedio y siempre bajo la dirección del médico.

El tabaco. Fué descubierto por la primera vez en las Indias Occidentales (las Antillas) y en Méjico, hace 400 años, al arribar á aquellas playas los conquistadores españoles. Los indios fumaban la hoja seca de esta planta, enrollándola poco más ó menos como se hace hoy; y de aquí se generalizó su uso á todas partes, siendo en la actualidad, tal vez con excepción del té, la hierba de mayor consumo en el mundo. En los pueblos de una civilización media, y entre los salvajes, es donde se hace más aprecio de ella. Es sabido que en Alaska y en Siam, por ejemplo, los ñinos empiezan á fumar apenas dejan el regazo materno. Un salvaje, en efecto, daría cualquier cosa, sería capaz de los mayores sacrificios por el tabaco. Cuando se fuma por la primera vez, el efecto es desas-

troso, produciendo el tabaco tanto mal estar y náuseas, que la persona se promete no tocarlo de nuevo en toda su vida; mas pasada la sensación, sigue fumándolo, hasta que acaba por hallarle gusto y habituarse. Entonces su acción sobre los nervios es tranquilizadora y grata, por lo que el hombre lo aprecia. Se cree asimismo que es un consuelo para los que se dedican á faenas rudas, sin estar bien alimentados; y así se observa que los marineros, soldados y otros trabajadores, son los que más lo usan. Pero es indudable que si todo el dinero que éstos malgastan en el tabaco, se emplease en buenas comidas, el resultado sería mejor, porque vivirían entonces más robustos y saludables.

El tabaco hace daño. En gran cantidad es un veneno. Al principio se usaba en la medicina; pero sus efectos llegaron á ser tan desfavorables y dañinos que los médicos tuvieron que abandonarlo. En las personas que fuman con exceso, el corazón es el órgano que más se resiente. En la boca y la garganta suele causar tanta irritación, que á ello se atribuye la formación del cáncer en dicho sitio. El uso inmoderado del cigarrillo produce un desorden tal en el sistema nervioso, que con frecuencia conduce á la locura y á la muerte. Todos estos malos efectos son todavía peores en los niños. ¡No fuméis nunca! Los que mascan tabaco son á menudo víctimas de penosas indigestiones, lo que proviene, tal vez, de la gran pérdida de saliva á que esto da lugar. Y como hay personas á quienes es mortificante el humo que despide el tabaco, los que tengan ya la desgracia de haber contraído el

vicio, no deberán fumar en presencia de los que no participen de él. Es asqueroso ver á una persona en los lugares públicos escupiendo el tabaco ó mascándolo.

Cuando fué introducida esta planta por primera vez en Europa, todos los gobiernos trataron de impedir que el pueblo la usara, llegando en sus medidas prohibitivas hasta imponer la pena de azotes y la horca á los contraventores de la ley; sin embargo de esto, su uso se hizo tan general, que hoy en día el tabaco se fuma en todo el mundo y por todas las clases sociales.

El cáñamo. Esta planta se cultiva en Europa y América, á fin de extraer de su corteza una fibra útil para hacer cordeles y tejidos; pero en Asia y Africa se le da distinta aplicación, pues allá es apreciada únicamente por su savia, especie de goma resinosa, conocida por *hasheed,* que en aquellos pueblos ha venido usándose por centenares de años. Sus efectos sobre el sistema nervioso son parecidos á los del opio. El cáñamo seco se fuma á veces como el tabaco, y en otras ocasiones es tomado como el láudano, disolviéndose la goma en agua. Lo mismo que el opio, hace que la persona se sienta al principio mejor y más despejada, pareciéndole como que sale de las realidades de la vida para remontarse á mundos mejores; mas es tanto lo que afecta al cerebro, tomado con exceso, que produce una locura furiosa, provocando al crimen, al deseo de matar, en cuyo respecto participa de las condiciones del alcohol. En Asia y Africa ha estado en uso, como el tabaco en América, desde tiempos muy remotos. Es de resultados fatales en el organismo.

La coca y la nuez de betel. Los indios del Perú, Bolivia y de otros países de la América del Sur, tienen por costumbre mascar la hoja de la coca; y en la India se hace lo mismo con la nuez de betel, que es mascada como el tabaco; pero con la diferencia sobre este último, sin embargo, de que con dichas sustancias se toma un poco de cal para ayudar á la disolución. Tanto una como otra son apreciadas por los efectos que originan, los cuales, en cierto modo, se parecen á los del mismo tabaco. Los indios del Perú mascan la coca tres ó cuatro veces al día, sentados ó acostados mientras están mascándola. Existe entre ellos la creencia de que sin esto no podrían desempeñar bien sus faenas. La coca, tomada con exceso, debilita y enferma.

Cuando se come bien no se requieren narcóticos. Los que sienten mayormente el deseo de estas sustancias, buscándolas como estimulantes, son los que viven en casas de malas condiciones y atenidos á una alimentación que deja mucho que desear. Se cree que entre la clase pobre de algunos países tropicales, la comida no es lo que debiera ser; y es muy probable que á ello se deba el uso exagerado que se hace allá del tabaco y otros artículos, en la falsa suposición de que así se repone la falta. En los países cálidos es donde debiera atenderse con mayor esmero á la importancia de una buena nutrición.

Otros narcóticos. En todas partes vemos al hombre buscando narcóticos: en Perú se usa como tal un estra-

monio rojo; en Europa, con el mismo fin, el estramonio ordinario, cubierto de espinas; en Siberia el hongo venenoso; y en el Norte de Europa la hierba mora, planta de mortales efectos. El beleño, el rododendrón y la zizaña son hierbas que también han sido empleadas por sus propiedades narcóticas. Todas son malas y no debieran usarse nunca.

El hidrato de cloral. No se encuentra en la naturaleza. Es una preparación química que por sus propiedades adormecedoras emplean los médicos, teniendo el riesgo de provocar en quien la usa el ansia irresistible de tomarla siempre. La cocaina es otro narcótico que ha venido á ser de empleo muy frecuente en la medicina; pero que, por tener el mismo peligro del cloral, no debe ser tomado sino por indicación de un médico.

El té y el café. Pueden ser comprendidos asimismo en el número de los narcóticos. Los bebe todo el mundo por la propia razón que se usan el tabaco, el opio, el cáñamo y demás sustancias; á saber: por sus efectos sobre el sistema nervioso. Puede decirse, sin embargo, en favor del té y el café, que su acción no es tan violenta como la de otras drogas, sino suave; no haciendo daño cuando se toman con moderación. En exceso, dan mal resultado. Para los niños son en extremo inconvenientes. El consumo de té y café en todos los mercados del mundo es hoy enorme, yendo en aumento cada día. El primero es de peores efectos y más dañoso que el segundo, teniendo además la propiedad de enviciar, como el alcohol y el

tabaco. La costumbre de alimentarse de té ó café y pan, es lo peor que puede haber. Los que siguen tan absurdo sistema nunca se hallan saludables.

No son bebidas propias para niños. Si bien el té y el café no causan estrago de consideración en los adultos, sería de desearse que los niños, en su propio bien, los tomasen lo menos posible, y nunca muy cargados; pues el método que existe en algunos lugares de hartar á las criaturas de café, es sumamente malo. Se puede tener por seguro que si en vez de esto se les diese leche, que es nutritivo alimento, se desarrollarían mas saludables y robustos.

CUESTIONARIO

1. ¿Qué se entiende por narcóticos?
2. ¿Qué efectos producen estas sustancias?
3. ¿Por qué algunas personas suelen usarlas?
4. ¿Qué es opio?
5. Nombrad ciertas medicinas sacadas del opio.
6. Explicad el uso que hacen de él los chinos.
7. ¿Cuáles son los efectos del tabaco?
8. ¿Qué produce la planta del cáñamo?
9. ¿Qué efectos hace el *hasheed?*
10. ¿Dónde se encuentra la coca?
11. ¿Dónde crece la nuez de betel?
12. ¿Cómo se usan estas plantas?
13. Nombrad otros narcóticos.
14. ¿Cuáles son los efectos del té y el café?
15. ¿Deben tomarlos los niños?

CAPÍTULO XIII

LA BUENA SALUD

Si hay algo que todos debiéramos considerar como el dón más precioso, como una verdadera bendición del cielo, es la buena salud, la salud perfecta, cosa que no podría comprarse ni con todo el oro del mundo. Y si se nota la falta de ella más generalmente en las personas de mayor edad, es porque éstas hacen multitud de cosas contrarias á las leyes de la higiene, como son: comer y beber sustancias impropias, no dormir lo suficiente, no hacer ejercicio, pasar el tiempo encerradas en sus casas, sin salir á tomar el sol y el aire, trabajar con exceso, y vivir, en fin, cavilando constantemente en los negocios de la vida, sin comprender

que todo ello forma la cadena de elementos malos que las sujeta al poste de las enfermedades. Empero también los niños suelen adolecer de pobre constitución. ¿En qué consiste? En las imprevisiones de sus padres, que, aunque los quieran mucho, no siempre saben lo que se debe hacer tratándose de las criaturas. Las malas comidas, los aires malsanos, etc., son causas tan dañosas en los niños como en las personas grandes. Por eso será prudente que retengáis en vuestra memoria todo lo que antes se ha recomendado con respecto á las precauciones necesarias para el cuidado del cuerpo, que no otra es la manera de preservarlo en estado de floreciente salud, poniéndolo á la vez al abrigo de las enfermedades que lo acechan. Los padres de familia, cuando son discretos, no ignoran lo que es más conveniente para sus hijos; y los niños, por lo tanto, deberán ser atentos y obedecer sumisos, en su proprio bien, cuando se los ordene una cosa. El niño requiere más sueño, ha de dormir exento de humedad, bien abrigado, bañarse, no comer frutas verdes ni pudridas y jugar al aire libre. Porque es más fácil, en verdad, preservar la buena salud, que recuperarla una vez perdida. ¡Niños, sed obedientes! La medicina no fué inventada para hacer imposibles: ¿cómo ha de dar fuerza, robustez y salud al que á sí propio se daña? El médico, como el techo, defiende de la lluvia, pero no del rayo.

De la salud en general. Ciertamente que la mayor parte de las gentes podrían gozar de una salud inalterable, si supieran lo que se debe hacer para no

perderla; pues multitud de enfermedades no provienen más que de la propia ignorancia, así como de los malos hábitos que se adquieren. Sólo en la vejez es cuando verdaderamente se explica una salud débil y achacosa. La biblia dice: «no pocos son los que perecen antes de tiempo por falta de conocimientos.»

Las enfermedades se pueden prevenir. El hombre nace, crece y muere. Pero unos envejecen antes que otros. Personas hay que viven ochenta, noventa años, sin que en todo este tiempo degeneren las facultades físicas y mentales que en plena actividad los acompañan hasta el último instante. Otros, al contrario, pasan la mayor parte de sus días enfermos. Hé aqui la razón: porque ciertos individuos son más descuidados en lo que toca á asuntos higiénicos. El rico, en efecto, gracias á sus elementos, se rodea de mayores atenciones y comodidades que el pobre, el cual tiene que trabajar y exponerse á pesar suyo al frío, á la humedad y á otros peligros de que el primero vive alejado. ¡Triste cosa que como se halla constituído el mundo, con ventajas para el potentado y desventajas para el menesteroso, no todos puedan ejercer las mismas precauciones para ponerse á cubierto de las enfermedades!

Existen las leyes de la salud. Dios, en su sabiduría inmensa, ha establecido un orden de leyes fijas para el régimen de nuestro cuerpo: violándolas, nos expondremos á la enfermedad como el consiguiente castigo; siendo lo bastante discretos para no contra-

venirlas, quizás no tuviéramos que lamentar tantos padecimientos; sino que, al llegar á una edad avanzada, empezando á declinar poco á poco nuestras energías, caeríamos entonces, agotados por completo, en ese sueño tranquilo y reposado de la muerte de que jamás se despierta en este mundo.

La herencia. El hombre, en virtud de esta ley, hereda mucho de las condiciones naturales de sus progenitores. Así, de padres débiles y enfermizos, nacen cuerpecitos frágiles. Mas no por esto se debe desesperar de la buena salud. El ejercicio y la buena alimentación, corrigiendo faltas de la naturaleza, pueden convertir un físico endeble en otro lleno de vitalidad y energía. Buen método, pues, y juiciosas precauciones, es lo que hace falta para que podamos, hasta llegar á la ancianidad, ser cada vez más fuertes y saludables.

Lo que importa para estar bien. Ejercicios diarios al aire libre; comer bien, debiendo consistir las comidas de alimentos sanos; beber agua pura; preservar el cuerpo perfectamente limpio y en buen calor; evitar todo lo posible la exposición al mal tiempo; y no incurrir en excesos de ningún género. El sueño debe ser de un número de horas suficiente. Y se deben evitar, en suma, todas aquellas tonterías que pudieran venir á redundar en nuestro propio daño.

Los residuos del cuerpo. Por resíduos se conocen ciertas materias que, habiendo formado parte del organismo, muertas ya, se desprenden y salen de él,

constituyendo entonces un elemento sumamente dañoso. Las pequeñas partículas que brotan con la transpiración á través de los poros del cutis, son los residuos de que se trata. Es forzoso eliminarlos por medio del lavado asiduo con agua y jabón, pues de lo contrario nada hay que cause estrago más nocivo á la salud humana. También los intestinos y los riñones desalojan una parte de estos resíduos ó materias descompuestas, que hay que remover cada veinticuatro horas; siendo cosa de extrema importancia el que dichas materias no permanezcan en el sistema, porque no hay nada que sea de tan malas consecuencias como el abandono en lo que concierne á las funciones del cuerpo. ¿Qué sucedería si no se retirasen de un fogón las cenizas ya apagadas? Que el fogón no despediría calórico alguno. Pues es lo mismo tratándose del cuerpo humano, cuyos residuos no vienen á ser más que cenizas ya extintas. Si no se retiran, la vida es imposible. Pero con la particularidad de que las materias del organismo son todavía peores, puesto que forman un activo veneno cuya mortal acción no sólo refluye en el propio individuo, sino que á la vez afecta á los demás. En efecto, no otra cosa es lo que tan á menudo causa la muerte en los grandes centros de población, ó en los lugares donde se acumulan inmundicias. Los gases deletéreos que se desprenden de los mencionados residuos, pasando al agua y á las comidas, entran con éstas en el sistema, haciendo allí el efecto destructor de un veneno. Ya sabéis que la limpieza es hija del honor. Sea ella la que os defienda del peligro.

De los desperdicios en las casas. Deteniéndonos á meditar por un momento, pronto se comprenderá que la mayor parte de las basuras de diferentes especies que existen en nuestras casas, provienen de nuestro propio cuerpo. Estas sustancias venenosas deben ser quemadas y enterradas profundamente en la tierra. Las gentes que habitan en ciudades y casas inmundas son las más enfermizas. Las inmundicias no deben ser nunca arrojadas á las corrientes de aguas potables, por la clara razón de que, al hacerlo así, se origina un grave daño á los que pudieran servirse de dichas aguas.

Preceptos para la buena salud. En el Catecismo de Higiene del Dr. Bancroft, médico notable y de larga experiencia en su práctica profesional y autor de una Historia de los Estados Unidos, quien vivió hasta una edad muy avanzada, se encuentran algunas excelentes reglas para la conservación de la salud. Á continuación se consignan para que los niños las graben en su memoria y las practiquen siempre:

1. Vivir al aire libre todo lo más posible, saliendo á respirarlo por lo menos dos ó tres horas todos los días.
2. Tener siempre las facultades físicas y mentales dedicadas á algún trabajo ameno. Los músculos necesitan desarrollo y actividad la mente.
3. Evitar los excesos de todo género: en la alimentación, en la bebida, en lo que fuere. Ser en todo moderado.
4. Y no desesperar, estar siempre alegre, sin caer

en arrebatos de cólera, ni dejar nunca que los sucesos y disgustos de un día pasen al siguiente.

En otros términos:

Hé aquí lo que más conviene
Practicar día tras día,
Según la filosofía
De la previsora Higiene: —
Comer cuando hambre se tiene,
Al aire libre salir,
En santa calma dormir,
Tener el cuerpo en acción,
En todo moderación,
Y en todo saber vivir.

S. M. M.

Reglas para la mala salud. Por su parte, el Dr. Cutter, otra eminencia médica, ha dicho que, provocando una mala salud, se sumarán en cada año numerosos días de enfermedad; acortándose así el período de la vida activa é incapacitándose las facultades físicas y mentales; y que no hay nada que tan infaliblemente conduzca á estos resultados, como:

Pasar la vida respirando aires malsanos,
Beber aguas sucias,
Comer alimentos en malas condiciones,
Habitar en casas húmedas y sombrías,
No salir á hacer ejercicio fuera de casa,
Vestir trajes incómodos,
Descuidar la escrupulosa limpieza personal,
No usar los espejuelos cuando sean necesarios,
Dedicarse á trabajos dañosos,
Y tomar bebidas embriagantes.

¿Somos descuidados? Bueno es que nos hagamos estas preguntas: ¿Permanecemos sentados dentro de nuestras casas en vez de salir á hacer ejercicio al aire libre? ¿Tenemos el cuerpo en actividad, evitando los excesos? ¿Nos dejamos llevar de arrebatos de ira? — Parecerá difícil prescindir de estas prácticas; pero todas son reglas benéficas á la salud. — ¿Respiramos aires impuros al cerrar nuestras habitaciones durante la noche? ¿Tenemos buen cuidado en dejar que los rayos del sol penetren todos los días en nuestros cuartos? ¿Tratamos de que nuestras comidas y bebidas sean perfectamente sanas? ¿Nos bañamos todos los días como debe hacerse? ¿Tenemos las debidas precauciones con la vista? ¿No hacemos uso de bebidas embriagantes ni de tabaco?

Preceptos higiénicos para el invierno.

1. No se debe poner la espalda en contacto con ninguna parte fría.
2. No es bueno tomar bebidas calientes y en seguida salir al frío.
3. Se debe procurar cierto calor á la espalda, acercándose con este fin al fuego; pero no continuar al lado de éste innecesariamente, porque es cosa que debilita.
4. Es bueno tener la espalda, sobre todo en su parte céntrica, y el pecho, bien abrigados. Al dormir en una habitación fría, se deberá respirar por la nariz y no por la boca.
5. No es saludable acostarse con los piés fríos ó húmedos.

6. No se debe prescindir del baño acostumbrado.
7. Después de los ejercicios, de cualquier índole que fueren, no será prudente transitar en coches abiertos, ni hacerlo tampoco en los tranvías públicos, tomando asiento cerca de las ventanillas abiertas.
8. En caso de ronquera se deberá hablar lo menos posible, so pena, en caso contrario, de perder la voz para siempre, ó de contraer una afección en la garganta.
9. Al pasar de una atmósfera cálida á otra fria, se deberá llevar la boca cerrada, á fin de que el aire pueda calentarse á su paso por la nariz y antes de entrar en los pulmones.
10. No conviene permanecer de pié, en la inacción, expuesto á una temperatura fría, después de haber hecho algún ejercicio. Tampoco es bueno pararse sobre el hielo ó la nieve, ni exponerse á las corrientes de aire frío.
11. Cualquier catarro que se contraiga deberá ser curado inmediatamente, pues con frecuencia esta afección conduce á enfermedades más serias. En este respecto no debe haber abandono.

Preceptos para el Verano.

1. Conviene que la ropa sea delgada y de color claro. La delgada, de lanilla, es la más propia cuando hace mucho viento.
2. Por la noche, ó á la caída del sol, es preferible vestir generos más gruesos que durante el día.

3. La comida debe consistir, más que en el invierno, de frutas y vegetales, de preferencia á la carne; pero, no obstante, deberá tomarse un poco de carne hasta en esta estación.
4. En días de mucho calor, no será bueno exponerse á los rayos directos del sol.
5. El agua helada y los helados mismos se deberán tomar con moderación.
6. Es bueno llevar abrigada la cintura con una banda de franela.

CUESTIONARIO

1. ¿Por qué muchas personas tienen mala salud?
2. ¿Cuáles son algunas de las cosas que necesitan los niños para conservarse bien?
3. ¿Por qué es necesario tener cuidado con los residuos del cuerpo?
4. ¿Qué daño pueden causar en caso de descuido?
5. ¿Qué se debe hacer con las basuras que existen en nuestras casas?
6. Citad los preceptos de la salud del Dr. Edwards.
7. Citad las razones de la mala salud establecidas por el Dr. Cutter.
8. Nombrad los preceptos de la salud durante el invierno.
9. Los que se deben observar durante el verano.

CAPÍTULO XIV

COMO VIVIMOS

Los animales vivos se mueven, comen, respiran, sienten y retienen en sus cuerpos el calórico vital. Los muertos, por el contrario, permanecen inmóviles, no comen, no respiran y los sentimos fríos al contacto. Ciertos animales, como las culebras y las ranas, siempre están fríos, por cuya razón decimos que son de sangre fría. Cuando éstos están en reposo, es muy difícil averiguar si se encuentran vivos ó muertos. Todo cuerpo muerto entra pronto en descomposición, lo que no sucede durante la vida. Ante la descomposición

es como únicamente podemos distinguir de modo positivo entre la vida y la muerte. Hay animales que producen mucho calórico; otros, muy poco. La abeja, por ejemplo, sola, expuesta al frío, deja de existir; pero en gran número, juntas y encerradas en una colmena, forman calórico suficiente para conservar la vida de sus compañeras.

¿Tienen vida las plantas? Sin embargo de la notable diferencia que al parecer existe entre las plantas y los animales, es un hecho que algunas de las primeras llevan un género de vida muy semejante al de los segundos. Hay plantas, en efecto, que son « sensitivas,» que se mueven como los animales, que respiran y toman alimentos de la misma especie, todo lo cual da lugar á suponer que la vida no es en realidad sino una sola, con la única diferencia de que las plantas y los seres de castas inferiores nacen y se desarrollan siguiendo distintos métodos.

¿Cómo está formado nuestro cuerpo? Lo que respiramos es aire, lo que bebemos es agua, lo que comemos son los frutos, granos y vegetales que brotan de la tierra. Nuestro cuerpo, pues, está compuesto de todo lo que respiramos, bebemos y comemos. Al morir, nos convertimos en aire, agua y un poco de tierra. La naturaleza del hombre está formada de unas dos cuartas partes de tierra aproximadamente, siendo lo demas aire y agua. En los huesos hay cal, algo así como en la ostra del ostión. Después de la muerte, pasado algún tiempo, también los huesos se convierten en polvo;

y entonces ya no queda nada de nuestro frágil cuerpo. Todo habrá tornado á la tierra de donde una vez salimos. « Polvo eres y polvo te volverás.»

Los cuerpos de los animales inferiores. El cuerpo de éstos es de un aspecto gelatinoso, sin huesos, sin carne, sin lo que pudiera llamarse una verdadera piel, sin órganos internos, como corazón, hígado ni estómago, sino compuesto simplemente de una masa viscosa. Pero en los de formas superiores hay un esqueleto, piel, músculos muy simples y todos los órganos, uno por uno, que son de la mayor importancia, como corazón, estómago, pulmones, etc.; viniendo luego los más perfectos, los mamíferos, á cuya clase pertenece el hombre, que es el rey de la creación por la superioridad de sus facultades intelectuales.

Los residuos del cuerpo. Todo lo que comemos, lo que bebemos y lo que respiramos entra en el sistema para formar parte de él. El aire de los pulmones, la transpiración y todo lo restante que sale del cuerpo, ha sido una vez parte de éste; pero descompuesto ya, extinto, por efecto de la muerte de estas sustancias, el sistema no puede utilizarlos más y entonces las arroja fuera de sí. Dijérase que nuestro cuerpo es como un árbol que crece frondoso y va luego desprendiéndose de su fruto, de sus hojas, de su corteza, para renovarlas y cubrirse de nuevos frutos, de nuevas hojas y de nueva corteza. Esto es lo que hace el organismo. Se gasta, se desprende de su piel, de sus huesos muertos, de su carne ya inservible, etc., para renovarse y adquirir otra piel,

otros huesos, otra carne, etc. Podemos ver cómo se desprende el cutis gastado; pero no cómo van muriendo poco á poco las partes internas. Materia es ésta que conoceréis más extensamente cuando seáis grandes; entonces se os enseñará de qué manera se sabe que las partes interiores del organismo, como las exteriores, están en renovación constante.

Sólo el cuerpo que se renueva vive. Creeríase á primera vista que la pérdida de estos residuos es cosa desfavorable al cuerpo, pero no es así. Los residuos, la renovación animal, son como una especie de quemador; la vida es como la llama de un fuego: al cesar ésta, el fuego se apaga. Así también cuando cesan los residuos, el cuerpo muere. Mientras más rápida y constante sea la renovación, más completa será la vida; desde el punto en que los residuos disminuyen, la vida empieza á decaer.

Los órganos del cuerpo. El interior de nuestro cuerpo está lleno de diferentes partes llamadas órganos: estómago, corazón, hígado, bazo, riñones y pulmones. Cada uno de éstos tiene su función señalada. El estómago digiere la comida, el corazón bombea la sangre que circula por el organismo, los riñones forman la bilis, al par que desempeñan otras labores, los pulmones reciben el aire que entra en ellos de paso para la sangre, y con los riñones están siempre purificando dicha sangre. El ojo es el órgano de la vista, la nariz el del olfato, la mano el del tacto, etc. Cada órgano, como se ve, tiene que desempeñar su misión

respectiva, siempre que no se lo impida alguna causa que haya venido á dañarlo; pues si en el estómago ponemos frutas verdes, no pudiendo digerirlas bien, experimentará un trastorno y se enfermará; si respiramos aires corrompidos, los pulmones se resentirán; y así sucesivamente. Estudiamos fisiología para conocer la misión que está encomendada á cada órgano, y para que sepamos cómo se debe vivir, sin hacer nada contrario al orden regular de nuestro admirable sistema.

Los animales inferiores carecen de órganos. Se ha dicho siempre que los animales de muy bajas especies no tienen órganos. Varios de ellos, los muy pequeños, que habitan en el aire y en el agua, no tienen boca, estómago ni corazón; y, sin embargo, existen, gozan de sus vidas y desempeña cada cual, aunque en humilde escala, el papel que le asigna la naturaleza. Viven, porque todas las partes de sus cuerpos hacen las veces de boca, corazón y estómago. Ésta es propiedad muy común en las formas inferiores.

En qué viene á parar lo que comemos. Todo el alimento que consumimos, así como el agua que bebemos y el aire que respiramos, entra en la sangre y se convierte en sangre. Á ella irá á parar, por consiguiente, cualquier vaso de agua ó de leche que tomemos. El alimento sólido tarda más tiempo en llegar al rojo líquido; y en caso de exceso en la comida, ó de alimentos de difícil digestión, es muy probable que nunca lleguen á la sangre, sino que salgan como residuos. El aire

llega á ella inmediatamente y le da su color rojo. Por eso cuando se está por mucho tiempo al aire libre, las mejillas toman un color rosado, cuyo tinte se debe al oxígeno puro que ha penetrado en la sangre. El alimento y la bebida se transforman en sangre, y ésta á su vez nutre á todas las partes del cuerpo. Ella forma los huesos, la piel y la carne. Cuando nos cortamos ó recibimos de cualquier modo una herida, la sangre se agolpa al sitio afectado y lo cicatriza. Comemos todos los días para tener sangre. Ésta forma el cuerpo, y el cuerpo está constantemente expeliendo los residuos para renovarse con otros alimentos.

La comida fortalece. Todos los seres del reino animal tienen que desempeñar en la esfera de sus vidas algún trabajo impuesto por la naturaleza; pero para esto se requieren fuerzas, sin las cuales no podrían ni siquiera arrastrar sus propios cuerpos. ¿De donde procede esta fuerza? Del alimento que tomamos. Tan pronto como cualquier animal deja de comer, su energía, su actividad para el trabajo decae más y más, hasta que al fin cesa por completo. La comida, puede decirse, es al cuerpo lo que el combustible á la caldera de una máquina.

¿Cómo respiramos? Los pulmones se encuentran en la parte del pecho, cuyas paredes están siempre abriéndose y cerrándose, á manera de un fuelle. Ya habréis visto cómo al abrirse un fuelle, penetra en él el aire, y al cerrarse, el mismo aire se precipita hacia fuera. Así respiramos. Es decir, al ensancharse el

pecho, el aire entra, y al cerrarse, sale. Esto es lo que se llama la respiración. Respiramos poco más ó menos á razón de 18 veces por minuto. Sin respirar no podríamos vivir ni dos minutos. Privados del aire que nos rodea, moriríamos inmediatamente.

Los peces resuellan por sus agallas; los insectos y los gusanos por la piel. Todos los animales, durante su vida, tienen necesidad forzosa de la respiración. Sólo al morir concluye para siempre esta función del cuerpo.

Del calórico. El cuerpo, en estado saludable, conserva siempre su natural calórico; pues el frío que se siente algunas veces al jugar en la nieve, por ejemplo, ó expuestos al viento, afecta sólo la superficie, la piel, no el interior, cuyo calórico aun entonces es el mismo. Ciertos alimentos son especies de combustibles que ponemos en el sistema para mantener la actividad de su calórico. La grasa, por ejemplo, arde al caer en el estómago, no, por supuesto, como una brasa de candela, sino como el heno mojado, como vemos que arde la cal al contacto del agua. Así se forma nuestro calórico. El aire que respiramos es utilizado como el de un calorífero ó un horno. El fuego, mientras sopla el viento, se mantiene en actividad; pero desde el momento en que cesa aquél, se apaga. Así, cuando dejamos de respirar, cesa lo que genera nuestro calórico. Ya se ha hablado de la necesidad de procurar que el cuerpo retenga siempre su natural calórico, toda vez que es peligroso, por cualquier causa que sea, que llegue á sentirse destemplado. No pocas veces se contraen males para toda la vida por la falta de esta precaución.

No es conveniente sentarse en ninguna superficie fría, ni en el suelo húmedo. No permanezcáis de pié, sin chaqueta, á la fría intemperie, ni en lugares de mucho viento, porque de esta manera se contraen catarros que suelen conducir á causas muy serias.

Los nervios. Hay una especie de comunicación entre todas las partes del cuerpo, en virtud de la cual cada una de éstas sabe lo que está pasando en la otra. Por lo mismo observamos que, cuando nos duele una muela, todo el cuerpo sufre. ¿Un dolor de estómago? todo el cuerpo lo resiente. ¿Duele un ojo? el otro suele afectarse también; y así sucesivamente. Algunas veces no podemos decir qué diente es el que nos incomoda, porque el dolor se ha corrido á la vez á todos los demás. Pudiéramos hacer la comparación del cuerpo con una ciudad llena de teléfonos, cuyos alambres fueran de casa en casa, estableciendo así una comunicación general, de suerte que cada individuo pudiera saber lo que pasa en la comunidad. En el cuerpo, esta red telefónica son los nervios, hilos blancos de aspecto sedoso, que vienen á establecer la inteligencia entre todas las partes del sistema. Por ellos todos los órganos pueden trabajar en armonía, funcionando juntos el hígado y el estómago, sin causarnos molestia, la vista y el oído, el olfato y el gusto, etc.

El cerebro es el centro de la inteligencia. Nuestra facultad pensante reside en el cerebro, cuyo órgano es el que rige á todo nuestro cuerpo. Cuando está fuerte y saludable, pensamos y procedemos de manera razo-

nada y sensata; pero enfermo, ó cansado, nos es difícil acertar con claridad, nuestras ideas se oscurecen y no podemos ya pensar. Todo lo que hace daño al cuerpo afecta igualmente al cerebro, como las comidas indigestas, los ejercicios excesivos ó el abuso, cualquiera que fuese. El cerebro es capaz de desarrollo en su fuerza intelectual por medio del estudio y del pensamiento.

CUESTIONARIO

1. ¿Qué diferencia hay entre un animal vivo y otro muerto?
2. ¿Cuáles son los animales de sangre fría?
3. ¿Cómo podemos saber positivamente si un animal está muerto?
4. ¿Qué se entiende por plantas sensitivas?
5. ¿De qué está formado nuestro cuerpo?
6. ¿En qué se convierte después de la muerte?
7. ¿De qué se componen los cuerpos de los animales inferiores?
8. Decid cómo se desarrolla el cuerpo humano.
9. Nombrad algunos de sus órganos y las funciones respectivas de éstos.
10. ¿En qué viene á parar lo que comemos?
11. ¿Qué es lo que hace la sangre?
12. ¿Cómo respiramos?
13. ¿Cuántas veces?
14. ¿Cómo nos da calórico el alimento que tomamos?
15. Nombrad algunas de las cosas que debemos evitar para no contraer catarros.
16. ¿Cómo funcionan los nervios?
17. ¿Qué parte del cuerpo es la que rige sobre todas las demás?
18. ¿Qué le sucedería al cerebro si no tuviésemos cuidado con las demás partes del cuerpo?

CAPÍTULO XV

LA VIDA PURA

Los médicos han reconocido siempre como un hecho innegable la gran influencia que ejerce la imaginación en el estado de salud de algunas personas. Hay individuos, en efecto, que, habiendo llegado á imaginarse que son víctimas de alguna enfermedad, acaban realmente por enfermarse; otros se impresionan tanto con determinadas afecciones, que al fin las contraen y mueren. Los hay que es más lo que sufren á causa de males supuestos é imaginarios que los que ciertamente padecen de alguna dolencia. Por el contrario,

se hace creer á otros, de veras enfermos, que lo que tienen no es nada, y se mejoran. Se ve, pues, por todo esto, que la imaginación es capaz de influenciar la salud, como lo hace, hasta el extremo de determinar resultados prósperos ó adversos.

Toda impureza conduce á enfermedades. Dice una vulgar expresión, y es cierto, que: « la suciedad engendra la enfermedad.» El monstruo que hace presa de nuestro cuerpo, que lo devora y lo arroja á la tumba, se oculta en todo género de inmundicias, acechándonos desde allí para caer sobre nosotros al primer momento oportuno. Pero no aludimos tan sólo á las inmundicias que existen fuera de nosotros, en lo que nos rodea, sino á las que *muchas veces* se llevan en el espíritu, en las propias ideas. . . . ¡Es triste que hayan de surgir en la mente estos malos pensamientos, porque, ocasionando deformidades físicas y morales, casi siempre conducen á alguna enfermedad! Tendréis el ejemplo de esto á la vista, si comparáis el aspecto de los que arrastran una mala vida, con el de los que viven pensando y procediendo siempre honradamente. El contraste entre unos y otros es notable.

El cultivo de las buenas ideas es posible. Lo que importa ante todo es revestirse de la suficiente fuerza de carácter para desechar los malos pensamientos que suelen asaltarnos. Esto se logrará fijando los ojos del espíritu en las cosas puras y elevadas. Una niña, para librarse de ideas y tentaciones perversas, convertía su imaginación á pensar en la pureza inmaculada de los

ángeles del cielo; y un niño, á su vez, hacía lo mismo, elevando sus miradas hacia la bóveda celes y pensando que aquella era la morada dichosa de un Ser infinitamente puro y benévolo, de Dios, que todo lo presencia y para todo tiene un premio ó un castigo. Las buenas acciones, la dedicación constante á no pensar sino en lo bueno y á no ejecutar sino lo que es noble y generoso, es lo que más preserva la buena salud, lo que más eleva el espíritu, lo que más perfecciona el sentido moral del hombre y lo que nos hace cada vez más fuertes y queridos! Sea puro nuestro corazón, puros nuestros pensamientos y puros nuestros actos; y entonces, no atreviéndonos á dar paso alguno de cuyas huellas tengamos que arrepentirnos, todo lo que proceda de nosotros será justo y noble, hasta que, conocido el camino recto, formado el hábito del buen proceder, ya no nos será posible cambiar de rumbo.

Los malos pensamientos son como las malas hierbas. Hay que destruirlos tan pronto como asoman en el espíritu para que no puedan desarrollar su repugnante fruto y labrar nuestra desgracia.

« Arbol que crece torcido
Nunca su tronco endereza:
Le deja Naturaleza
Los vicios con que ha crecido.»

¿No habéis pensado alguna vez en que esos hombres perversos que la sociedad rechaza y van á morir en las cárceles, fueron un día niños inocentes? ¿Qué fatalidad vino á empujarlos al mal? Las primeras tentaciones depravadas que no supieron resistir, los prime-

ros pensamientos impuros que germinaron en la mente, y que, como la bola de nieve, fueron creciendo y creciendo, hasta no dejar espacio alguno para las ideas y sentimientos nobles.

Los malos pensamientos manchan el espíritu. Así como habréis visto que se ensucian los dedos de la mano al contacto de un pedazo de carbón, siendo luego difícil borrar la mancha, del mismo modo las impuras ideas dejan en la mente las marcas de una suciedad, también difícil de quitar, que esteriliza la vida, rebajando al hombre en la escala social y acabando por conducirlo al sufrimiento y á la enfermedad. ¡Asombrosa es la fecundidad del vicio! Toda mala acción impulsa á otras, formándose así los eslabones de esa cadena que termina en la cárcel ó en el cadalso. Aprendiendo á dominar con resuelta voluntad las malas influencias, y á vencer las tentaciones y malos consejos cuando por primera vez llaman al espíritu, es como se adquiere firmeza de carácter para conquistar la satisfacción propia, el bien estar en este mundo y la corona del justo en la vida futura.

Los hombres más notables han sido buenos. La historia ha grabado en sus páginas los nombres inmortales de Jorge Washington, Abraham Lincoln, Ulises S. Grant, Roberto E. Lee, Guillermo Penn, Benito Juarez, Simón Bolívar, Cristóbal Colón, Sócrates y otros, como modelos de virtud, de pureza é intachable honradez. Todos contribuyeron con sus virtudes al bien estar de sus semejantes. Y Washington, emancipando

á su pueblo, Lincoln, rompiendo las cadenas del esclavo, Grant, combatiendo por nobles ideales, Penn, colonizando y practicando sus virtudes, Juarez, defendiendo el derecho, Bolívar, libertando tres pueblos, Colón, sufriendo con perseverancia por descubrir un nuevo mundo, y Sócrates, predicando un dogma moral, realizaron las buenas obras de que sólo son capaces los hombres buenos. El malo, podrá ser grande alguna vez; pero la historia lo condena, y nunca será capaz de ejercer la bienhechora influencia del bueno. Los niños que se resuelvan á imitar las nobles virtudes de los hombres ejemplares, siendo honrados y modestos, llegarán con seguridad á asemejarse á los que hoy tienen un altar en la historia y la admiración de los pueblos.

Á UNA NIÑA

Ya que eres blanca como el armiño,
Ya que eres bella como el querub,
Ya que eres grata como el cariño,
Sé siempre ingenua, sé siempre tú!
El torpe engaño que el vicio fragua,
Nunca se aviene con la virtud;
Sé transparente, como es el agua,
Como es el aire, como es la luz;
Que tu palabra, dulce armonía
Que tu alma exhala como un laúd,
Como la alondra que anuncia el día
Presa en la sombra que flota aún,
Sea un arroyo sereno y puro,
Dó, al inclinarme como el saúz,
Vea las guijas del fondo oscuro,
Y las estrellas del cielo azul!...

SALVADOR DIAZ MIRÓN.

Lo que se debe evitar. No hagáis nada que sea contrario á la voluntad de vuestros padres ó hermanos mayores. No digáis cosas indelicadas que sugieran pensamientos impuros. Grant no consintió jamás que en su presencia se refiriesen cuentos obscenos. Huid de la mentira. La mentira es odiosa, atroz, mancha el labio que la profiere, deshonra el espíritu que la concibe y abre las puertas á otras infamias. No practiquéis actos mezquinos. ¡El que comete una mala acción, una ruindad con sus semejantes, se convierte en miserable para toda su vida!

Huid de la ociosidad. Las personas ocupadas no tienen tiempo para pensar en cosas malas. El perezoso, al contrario, llega á ser dócil instrumento del mal. Además —

> Camina tan despacio la Pereza,
> Que siempre le da alcance la Pobreza...
>
> FRANKLIN.

Muchos niños adquieren hábitos viciosos por la falta de una ocupación útil. En la ociosidad se conciben los pensamientos perversos y se ejecutan las bajas acciones. Cuando las manos trabajan, el pensamiento está con Dios!

Lo que se debe cultivar. En el campo de la vida se deben cultivar con firme empeño, como las rosas de más puro é inmortal perfume, las siguientes: el honor, la delicadeza, la virtud y la castidad. Los niños que se adornan con tan hermoso ramillete, son los más saludables y los más queridos. Niñas, ¿queréis que el resplandor de la belleza y de la gracia haga adora-

bles vuestros semblantes? ¡Practicad estas virtudes! — Niños, ¿queréis ser buenos mozos? ¡Practicad constantemente estas virtudes! Ya sabéis que Lincoln y Juarez eran hombres de sencillo aspecto, en quienes la naturaleza no había modelado hermosas facciones; y, sin embargo ¿quién se fijó nunca al contemplarlos sino en la grandeza de sus almas para venerarlos y tributarles el cariño con que hasta hay los recordamos? La hermosura del espíritu es la que prevalece y triunfa.

A los niños. Respetad la pureza de sentimientos de las niñas. Ellas son de natural más tierno y delicado. Las de modales ásperos son Marimachos. Debéis respetar á todas las damas, porque además de ser acto caballeroso, una de ellas es vuestra propia madre, aquella á quién debéis el ser y, por consiguiente, vuestra mayor veneración y cariño! Todos los hombres tienen el deber de descubrirse con respeto ante las damas. Los que son rudos con el sexo débil acusan perversidad de espíritu y están propensos á adquirir hábitos dañosos. Huid, sin embargo, de las mujeres impúdicas.

CUESTIONARIO

1. ¿Qué malos efectos puede ejercer la imaginación en la salud?
2. ¿Cuáles pueden ser los buenos efectos de la misma?
3. ¿Cuál es el resultado de los malos pensamientos?
4. Nombrad algunos grandes hombres de vida pura y ejemplar.
5. ¿Qué virtudes se deben cultivar? ¿Cómo deben los niños tratar á las damas?

SILVER, BURDETT & COMPANY

EDITORES DE LIBROS DE TEXTO PARA ESCUELAS Y COLEGIOS; LIBROS DE INSTRUCCIÓN MUSICAL; OBRAS MODELOS DE LITERATURA

Stepping Stones to Literature

Por SARAH LOUISE ARNOLD, Inspectora de Escuelas, Boston, Mass., y CHARLES B. GILBERT, Superintendente de Escuelas, Newark, N. J. Ocho magníficas lecturas primorosamente ilustradas.

A First Reader. 128 pp. 30 cents.

A Second Reader. 160 pp. 40 cents.

A Third Reader. 224 pp. 50 cents.

A Fourth Reader. 320 pp. 60 cents.

A Reader for Fifth Grades. 320 pp. 60 cents.

A Reader for Sixth Grades. 320 pp. 60 cents.

A Reader for Seventh Grades. 320 pp. 60 cents.

A Reader for Higher Grades. 330 pp. 60 cents.

Primeros Peldaños de Literatura *(Libro Primero de Lectura)*

Traducido y adaptado al idioma castellano por MANUEL FERNANDEZ JUNCOS. 128 páginas. Primorosamente ilustrados. 32 cents.

Libro Segundo de Lectura

Traducido y adaptado al idioma castellano por MANUEL FERNANDEZ JUNCOS. 160 páginas. Primorosamente ilustrados. 42 cents.

Libro Tercero de Lectura

Traducido y adaptado al idioma castellano por MANUEL FERNANDEZ JUNCOS. 224 páginas. Primorosamente ilustrados. 50 cents.

SILVER, BURDETT & COMPANY

29-33 East 19th Street, NEW YORK, U.S.A.

SILVER, BURDETT & COMPANY

EDITORES DE LIBROS DE TEXTO PARA ESCUELAS Y COLEGIOS; LIBROS DE INSTRUCCIÓN MUSICAL; OBRAS MODELOS DE LITERATURA

BOSTON *NEW YORK* *CHICAGO*

U. S. A.

First Steps in English

Por ALBERT LEROY BARTLETT, A.M. Para el Tercero y Cuarto Grados. Primorosamente ilustrado. 176 pp. 38 cents.

Essentials of Language and Grammar

Por ALBERT LEROY BARTLETT, A.M. 318 pp. 62 cents.

Los Primeros Pasos en Castellano

Traducción y adaptación de "First Steps in English," por MANUEL FERNANDEZ JUNCOS. 176 páginas. Primorosamente ilustrado. 40 cents.

Lo Esencial del Lenguage Castellano

Traducción y adaptación de "Essentials of Language and Grammar."

The Normal Course in Reading

Por EMMA J. TODD, ex-Profesora de Ejercicios Manuales en las Escuelas Públicas de Aurora, Illinois, y W. B. POWELL, Superintendente de Escuelas, Washington, D. C.

Esta Serie, que está en inglés, consta de: Un libro Primero de Lectura, cinco de Lectura Usual, tres de Lectura Alterna, Cartelones para Lectura Primaria y Manual de Maestros.

Nosotros publicamos libros de texto superiores de Historia, Matemáticas, Fisiología, Lectura, Escritura, Deletreo, Dibujo, Idiomas, etc., etc. Nuestros libros se distinguen por su atractivo, su variedad, su originalidad y su mérito pedagógico.

Cualquiera de las obras arriba mencionadas ó de las contenidas en nuestros catálogos puede pedirse por el correo. Tan luego se reciba la orden postal acompañada del importe del pedido, el libro ó los libros que se designen se enviarán por el correo francos de porte.

SILVER, BURDETT & COMPANY

29-33 East 19th Street, NEW YORK, U.S.A.

SEP 24 1900

LIBRARY OF CONGRESS
0 005 526 514 8